

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№10 (170) 29 мая 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Сегодня в номере

Главный маммолог Минздрава, заведующий отделом опухолей молочной железы Республиканского научно-практического центра онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова, доктор медицинских наук, профессор Леонид ПУТЫРСКИЙ и ведущий научный сотрудник отдела онкомаммологии Республиканского научно-практического центра онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова Нина АНТОНЕНКОВА. ответили на вопросы корреспондента «ЗГ», касающиеся рака молочной железы.

Стр. 4, 5

Рак молочной железы излечим, если диагностируется на ранней стадии

Кровь на анализ

Обычная процедура – сдача крови на анализ – вызывает множество вопросов у читателей «ЗГ». Наш консультант – врач Светлана Евгеньевна КРАСИНСКАЯ. **Стр. 6**

Как определить свой тип старения

После 30 лет мы имеет лицо, которое заслуживаем. Но заслужить привлекательное лицо можно: надо лишь определить свой тип старения и начать работу на опережение. Сценарий увядания предопределен генетикой, как цвет глаз и длина ног. Но это не значит, что надо сидеть сложа руки. Если знать врага в лицо, то и природу можно перехитрить. **Стр. 11**

Как развлечь ребенка на даче?

Летом родителям маленьких почемучек приходится особенно трудно. Ведь количество вопросов растет в геометрической прогрессии: почему на деревьях листья зеленые, как пьют растения, как извергаются вулканы, и так до бесконечности. Ответить на них помогут элементарные опыты, которые не потребуют специального оснащения: материал для них всегда под рукой (а порой – и под ногой). **Стр. 12**

Не жалей живота своего!

домашний комплекс упражнений

Существуют специально разработанные комплексы несложных упражнений, выполняя которые вполне можно добиться хороших результатов, в частности, того, чтобы живот стал плоским. **Стр. 13**

АвтоСТРАХи, или Страховая бдительность

Так и хочется дать совет: «Дамы – езжайте в Италию!». Это одна из немногих стран, где поступают действительно мудро: расходы на автогражданку здесь зависят не только от класса машины, мощности двигателя, опыта водителя, но и, самое главное, от его пола. Женщинам в Италии предоставляются скидки, поскольку считается, что они ездят более аккуратно. В рубрике «Дама на колесах» о том, как защитить себя автостраховкой внутри страны и за ее пределами. **Стр. 15**

Экспресс ТЕСТ-ПОЛОСКИ от Лидера Производства тест-полосок в России



Эксклюзивный дилер в РБ **ОДО «Альгимед».** По вопросам закупок обращаться по тел. 265-75-21, 265-75-23.

Экспресс тест-полоски производства компании **«Биосенсор АН»** - это удобный и быстрый способ определения глюкозы в крови, кетоновых тел, белка, гемоглобина, эритроцитов, билирубина, глюкозы, уробилиногена, нитритов, лейкоцитов, аскорбиновой кислоты в моче, алкоголя в крови по слюне и т. д. Экспресс тест-полоски являются высококачественным аналогом западной продукции и эффективно применяются в клинико-диагностических лабораториях большинства медицинских учреждений. Идеально подходят для самоконтроля при сахарном диабете и других заболеваниях в домашних условиях. Продукция компании **«Биосенсор АН»** – это отличное качество и низкие цены!

Зарегистрированы в Республике Беларусь. Рег. уд. МЗ РБ №ИМ-7.93863 до 28.02.2013 г.

Новости

В белорусских продуктах станет больше йода

Совет Республики приял дополнения в закон «О качестве и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов для жизни и здоровья человека».

Заместитель председателя комиссии по демографической безопасности и социальному развитию Татьяна Пригожая сообщила, что его принятие обусловлено необходимостью совершенствования правового регулирования общественных отношений в области предупреждения заболеваемости населения патологиями, связанными с дефицитом йода, а также для обеспечения соблюдения требований по использованию продовольственного сырья при производстве пищевых продуктов.

Как сообщает БелаПАН, вносятся дополнения, в соответствии с которыми к компетенции Совета министров в области обеспечения качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов будет относиться определение требований к использованию йодированной соли при производстве пищевых продуктов и ее наличию в торговых объектах.

Понятие эвтаназии будет внесено в законодательство Беларуси

Об этом сообщил министр здравоохранения Беларуси Василий Жарко в Палате представителей Национального собрания, где во втором чтении обсуждаются изменения и дополнения в закон о здравоохранении.

Василий Жарко отметил, что в законопроекте дается понятие эвтаназии как добровольный уход из жизни по желанию больного. При этом он подчеркнул, что в Беларуси эвтаназия не применяется и запрещена, сообщает БЕЛТА.

В Минздраве Беларуси создадут комитет по этике

Как сообщает БелаПАН со ссылкой на информацию сайта министерства, в системе Минздрава Беларуси впервые будет создан комитет по этике. Его цель – обеспечение контроля за выполнением требований надлежащей клинической практики на основании Закона Республики Беларусь «О лекарственных средствах».

Основными задачами комитета по этике являются: рассмотрение вопросов обеспечения прав, безопасности и охраны здоровья граждан, участвующих в клинических испытаниях лекарственных средств; рассмотрение и одобрение программ (протоколов) клинических испытаний лекарственных средств; оценка квалификации исследователей и условий для проведения клинических испытаний. Комитет по этике также проводит экспертную оценку программ (протоколов) клинических испытаний лекарственных средств, дает оценку информации, которая будет предоставляться гражданам, участвующим в клинических испытаниях. Проводит оценку выбора испытуемых, а также выплат им вознаграждения. Как сообщает Минздрав, «исполнение требований данного постановления послужит дополнительной гарантией для общества достоверности результатов клинических испытаний, позволит обеспечить соблюдение прав участников клинических испытаний, гарантирует безопасность и охрану их здоровья, а также соблюдение принципов медицинской этики и деонтологии».

Большинство белорусов умирают от болезней сердца

В Беларуси за четыре месяца 2008 года умерло 35 тыс. человек. Это на 500 человек меньше, чем за аналогичный период прошлого года.

Больше всего жизней унесли болезни органов кровообращения. От них за три месяца этого года умерло более 18,1 тысячи человек. Новообразования унесли жизнь 4,5 тысячи человек, болезни органов дыхания – 1 079 человек, инфекционные и паразитарные болезни 266 (из них 168 смертей от туберкулеза), 1 091 – от болезней органов пищеварения. Более 3,7 тысячи человек погибли от внешних причин, в том числе 100 человек утонуло, 635 - покончили жизнь самоубийством, 181 – был убит, 801 – погиб от случайного отравления алкоголем, 430 – в результате несчастных случаев, связанных с транспортными средствами.

Очевидно, что болезни сердца и органов кровообращения становятся серьезной проблемой здравоохранения. И вроде все знают, что больше всего сердечные недуги связаны с образом жизни. У человека же, придерживающегося здорового образа жизни может даже быть нивелирована наследственная предрасположенность к сердечным болезням, сообщает news.open.by.

Отказ «скорой» приезжать к больным пожилого возраста – преступление, считают в Минздраве

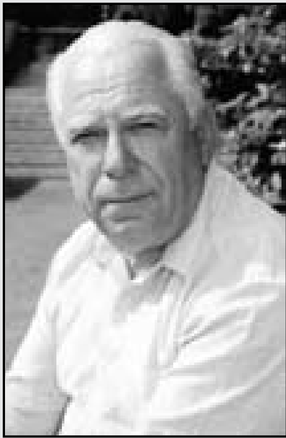
Около 65% вызовов скорой медицинской помощи связаны с неотложными, а не с экстренными состояниями и могут быть переадресованы амбулаторно-поликлинической службе. Об этом сообщил главный врач Минской городской клинической больницы скорой медицинской помощи, главный внештатный специалист по скорой медицинской помощи Министерства здравоохранения Виктор Сиренко.

По его словам, бригады службы скорой медицинской помощи осуществляют в Беларуси до 3 млн. выездов в год, и количество вызовов увеличивается.

Как считает В.Сиренко, в обществе доверие к системе скорой медицинской помощи выше, чем к амбулаторно-поликлиническим учреждениям. Имеет место и «леность населения». «Всегда проще набрать номер, чем идти в поликлинику, брать талон к врачу», – пояснил специалист.

По его словам, скорая помощь должна выезжать по вызову, невзирая на возраст, пол и т. д. Комментируя случаи, когда скорая отказывается приезжать к больным пожилого возраста, В. Сиренко заявил, что это преступление.

Памяти Василия Ильича Прокопишина



25 апреля 2008 после продолжительной и тяжелой болезни ушел из жизни профессор, член-корреспондент АН Молдовы, патриарх фармации Молдовы Василий Ильич Прокопишин. Это безвозмездная потеря для всей академической и фармацевтической общественности страны и зарубежья.

Научная деятельность ученого Прокопишина В. И. изложена в более чем 250 научно-практических работ. Учебник «Организация и экономика фармации» созданный совместно с российским ученным В. И. Криковым до сих пор используется в обучении фармацевтов некоторых стран бывшего Союза. Под его руководством были защищены 11 кандидатских и одна докторская диссертация. Создал национальную научную школу в области социальной фармации. В 1995 году был избран членом-корреспондентом на конкурсной основе и был награжден медалью «Дмитрий Кантемир».

Одновременно с деятельностью в университете Прокопишин В. И. исполнял должность заместителя министра Здравоохранения Молдовы (1996-1997 гг.). На протяжении многих лет был председателем Ассоциации фармацевтов Молдовы, главным специалистом Минздрава республики по вопросам фармации. В период с 1997 по 2001 был председателем Комиссии при Президенте Молдовы по вопросам людей старшего возраста.

Обществом были высоко оценены заслуги профессора Прокопишина В. И.: в 1970 году был награжден юбилейной медалью «За доблестный труд» и дважды (в 1971 и 1976 гг.) орденом «Знак почета». В 1984 году ему присвоено почетное звание «Заслуженный работник высшей школы», в 1985 году – золотой медалью ВДНХ СССР, в 1995 году – орденом «Слава Труду» и в 2005 году – «Орденом Почета» Республики Молдовы. В 2001 году профессор Прокопишин В.И. Румынским Обществом по Истории Фармации был награжден медалью «Профессор Др. Александру Ионеску-Матиу». В 2004 году в Киеве, ассоциация «International Academy of ratings and sociology» наградила профессора Прокопишина В.И. медалью Святого Георгия «Честь. Слава. Труд» и дипломом «Golden Fortune».

С уходом из жизни профессора, члена-корреспондента АНМ Прокопишина В. И., академическое и фармацевтическое сообщество потеряло одного из великих ученых и выдающихся профессоров, человека с особыми интеллектуальными и моральными качествами. Его светлый образ останется навсегда в памяти тех, которые его знали.

Академик международной Академии информатизации, доктор фармацевтических наук, профессор В.Ф. Гореньков

Академик международной инженерной Академии, доктор фармацевтических наук В. М. Царенков

Доктор фармацевтических наук, профессор Е. Г. Эльяшевич

Кандидат фармацевтических наук, доцент Г. Н. Царик



«Розыгрыш» перед выпускным

Белорусский режиссер снял ремейк российского коллеги

На экраны России и Беларуси выходит фильм «Розыгрыш» белорусского режиссера Андрея Кудиненко. Это ремейк «Розыгрыша» Владимира Меньшова, снятого 30 лет назад. Картина выходит накануне выпускных вечеров в школах.

◀ Дмитрий Харатьян в первом варианте «Розыгрыша» сыграл школьника, в новом – отца. Фото: **СОЮЗ**

И в первом, и во втором фильме сыграл Дмитрий Харатьян. Фильм снят на студии Павла Лунгина, отец которого написал сценарий к первому «Розыгрышу».

Павел Лунгин рассказывает:

- Я очень люблю этот фильм, который снят по мотивам фильма «Розыгрыш». Картина о молодежи, о ее проблемах, о том, как сложно начинать жизнь в непростом мире.

Продолжает Дмитрий Харатьян:

- Мой дебют в кино произошел в фильме Владимира Меньшова «Розыгрыш». Очень важно обратиться к теме молодежи, ведь каждое новое поколение задает вопросы, на которые в некотором смысле отвечает этот фильм. В нем нет прямых цитат из фильма Меньшова, невозможно войти дважды в одну и ту же реку. Ремейки возникают на почве актуальности темы. А она тут – переход подрастающего поколения во взрослую жизнь. Это самый важный жизненный этап, когда человек находится между детской и взрослой жизнью. Выпускной класс в жизни человека рубежный. Чтобы донести молодежные проблемы, их надо чувствовать. Когда мы снимались в первом «Розыгрыше», то не были профессионалами. Мы не играли, а просто жили в предлагаемых обстоятельствах. Я тогда учился в 9-м классе. Ассоциации, которые возникли с первым фильмом, позитивны, а могло быть и наоборот. Режиссер Меньшов подарил мне жизнь в профессии. Я очень хочу, чтобы новый фильм дошел до зрителей, до молодежи. Сегодня проблемы молодежи более актуальны, чем 30 лет назад.

А вот мнения других участников фильма.

Актриса Евдокия Германова:

- От фильма я испытала потрясение. Мы в свое время были жестокими, но сегодняшняя молодежь еще более жестока в силу знаний и свободы. Это точно отражено в фильме. В фильме есть некая ритмическая созданность – подсматривание камеры в существование персонажей, которые создали страшную историю жизни молодого поколения, которому свойственен современный пофигизм, переступание друг через друга.

Режиссер Андрей Кудиненко:

- Когда меня позвали на фильм, я подумал, что это розыгрыш. Павел Семенович Лунгин объяснил, что видел мой предыдущий фильм, и хочет, чтобы я снял фильм про школьников. С розыгрышами много связано, поэтому мы так и назвали фильм.

- Ваш фильм приурочен к выпускному вечеру. Как вы думаете, чему научит он молодых?

- Какое поколение хуже, какое лучше - трудно определить. Изюминка в фильме в том, что тут нет мести, нет возмездия. Дмитрий Харатьян закономерно через 30 лет сыграл отца, сын которого учится в современной школе.

- Расскажите о себе, своем творчестве.

- Я родом из Беларуси. В Бресте до сих пор живут мои родители. Отец – профессор, архитектор. Я учился в Минской академии искусства, закончил ее в 1998 году. Снял фильм о войне в Беларуси. Потом я работал на польском телевидении. В Москве снимал сериалы «Опера» и «Кадетство». Сейчас на «Беларусьфильме» хотят запустить фильм по моему сценарию.

- Где в Беларуси будет прокатываться фильм?

- На московском кинорынке восемь белорусских регионов купили «Розыгрыш». Это Витебск, Минск, Брест, Гродно, Гомель, Могилев.

Продюсер Ольга Васильева:

- У Павла Лунгина принципиально стояла задача взять на главную роль человека, который пишет музыку и исполняет своим голосом свои песни. Мы нашли такую личность – Ивана Алексеева. В первом «Розыгрыше» Дмитрий Харатьян пел под фонограмму. Главный герой – альтернативный герой. Его музыка находится на стыке нескольких жанров. Есть много кинофильмов, где звучит рок-музыка. Но кинофильма, где звучит хип-хоп, еще нет. Это фактически новое музыкальное кино.

- Ваши герои разговаривают на культурном литературном языке. Нынешняя молодежь говорит по-иному.

- Нас не устраивает, когда в сериалах молодежь разговаривает карикатурным языком. Наше кино не такого плана.

И наконец мнение режиссера Владимира Меньшова:

- Трудно оценить фильм на волне эмоций, но эти эмоции положительные.

«Союз. Беларусь-Россия», 2008 г.

Новости

Школьные костюмы с защитой от излучения мобильного телефона уже поступили в магазины Беларуси

Школьную форму для мальчиков, которая защищает от излучения мобильного телефона начало выпускать бабруйское предприятие «Славянка».

Про «секрет» данной продукции рассказывает начальник отдела маркетинга Любовь Киселёва: «В карман вставляется специальный защитный материал, который не пропускает излучение мобильного телефона». По словам Киселёвой, до сегодняшнего дня в Беларуси никто похожей продукции для школьников не выпускал. Ткань для такого защитного кармана закупалась в Германии или Корее. Да и сама идея пришла из-за рубежа. Необычные школьные костюмы из Бобруйска уже поступили в магазины Беларуси. До начала нового учебного года предприятие планирует выпустить 20 тысяч костюмов.

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА
WWW.RECIPE.BY
ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
для индивидуальной подписки 63422
для ведомственной подписки 634222
Стоимость индивидуальной подписки на месяц - 1260 руб.
ПРИШЛО ВРЕМЯ ПОДПИСАТЬСЯ!

Большая часть отдыхающих с мая по сентябрь в белорусских санаториях – иностранные граждане

Об этом БелаПАН сообщил главный специалист Республиканского центра по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения Виктор Сущевич.

«Основной доход здравницы получают от продажи путевок иностранным гражданам, цена на которые для них значительно выше, чем для граждан Беларуси. Санатории работают в рыночных условиях, поэтому ищут и находят рынки сбыта своих услуг, в том числе за рубежом», – пояснил В. Сущевич. По его словам, в настоящее время большинство мест в белорусских санаториях, которые курирует республиканский центр, забронированы на все лето. «Путевки в белорусские здравницы распродаются уже в январе-феврале», – сказал специалист. При этом В. Сущевич подчеркнул, что «все планы, доведенные правительством по оздоровлению граждан, имеющих право на льготные путевки, выполняются». «Большинство тех, кто оздоравливается на льготных условиях, отдыхает в санаториях с октября по апрель», – сообщил он.

По информации специалиста, за первый квартал этого года в белорусские санатории была продана 102 тыс. 71 путевка, в том числе иностранным гражданам – 12 тыс. 599 (12,3%). «Большинство отдыхавших иностранцев были гражданами России. Также в белорусских санаториях отдыхали жители Литвы, Латвии, Польши, Израиля. Зарубежные гости в большинстве своем для отдыха выбирали санатории, находящиеся в Минской области», - отметил В. Сущевич.

Рак молочной железы излечим, если диагностируется на ранней стадии

В Беларуси раком молочной железы ежегодно заболевают3 500 женщин. Многие из них уходят из жизни. И основная причина смертности – не плохая работа врачей-онкологов, а высокий удельный вес запущенных форм опухоли. 40% заболевших женщин обращаются к врачу слишком поздно!

Рак – это не приговор, а диагноз, и бояться болезни не надо. Все поправимо, если вовремя обратиться к врачу, поставить диагноз и начать правильное лечение. И знать об этом должна каждая женщина. Потому что каждая женщина прежде всего САМА ответственна за свое здоровье. Врач может помочь вам, если вы помогаете себе сами.

«Обследуй себя и оставайся здоровой» – именно так называется просветительская акция, инициированная компанией «Бионорика АГ», ведущим германским производителем фитопрепаратов. Цель акции – снижение распространенности рака молочной железы. В региональных учреждениях здравоохранения девяти районных центров Беларуси врачи-маммологи и онкологи выступят с докладами о заболеваниях молочной железы. С помощью специальных моделей молочной железы они научат женщин обследовать себя, чтобы повысить долю распознавания рака груди на ранних стадиях. Кроме того, слушательницы могут на месте пройти обследование у врачей-специалистов.

«Чем раньше удается распознать заболевание, тем лучше результаты лечения. По этой причине нам необходимо убедить людей серьезно относиться к профилактике и вообще максимально поддерживать собственное здоровье», – сказал профессор доктор Михаэль Попп, председатель правления компании «Бионорика АГ», на пресс-конференции, посвященной проблеме рака молочной железы.

Города, в которых пройдут мероприятия кампании по профилактике рака молочной железы, – Чериков, Краснополье, Славгород, Костюковичи, Климовичи, Шклов, Чаусы, Бобруйск и Белиничи.

Соб. инфо.

Факторы риска

Несмотря на то, что рак молочной железы занимает лидирующее место в структуре заболеваемости среди женского населения, далеко не каждая женщина знает о том, какие причины могут привести к его развитию. Об основных факторах риска и способах профилактики этого заболевания рассказывает ведущий научный сотрудник отдела онкомаммологии Республиканского научно-практический центра онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова Нина АНТОНЕНКОВА.

Коварство рака груди заключается в том, что на начальных стадиях он может протекать совершенно бессимптомно. От момента появления злокачественной опухоли в молочной железе до ее клинического проявления, то есть того момента, когда ее можно заметить, может проходить около 8-10 лет. Следует помнить, что чем раньше женщина обратилась к врачу, тем более эффективным будет лечение. Так, если при первой стадии 5-летняя выживаемость составляет 85%, при 2-й она снижается до70-80%, при 3-й же – до 35-50%.

Хирургический метод продолжает оставаться одним из основных методов лечения рака молочной железы. И женщины не должны его бояться. На ранних стадиях заболевания достаточно высоки шансы, что врач сумеет удалить опухоль, сохранив при этом грудь. Но даже если заболевание запущено настолько, что медикам приходится удалять всю молочную железу, это не означает, что пациентка навсегда потеряет часть своей женской привлекательности. Современная медицина имеет возможность восстановить потерянную грудь при помощи реконструктивно-пластических операций или эндопротезирования.

ФАКТОРЫ РИСКА

- **Сегодня четко установлено, что рак молочной железы может передаваться по наследству.** Существует ген, отвечающий за связь рака молочной железы и других опухолевых заболеваний: кишечника, центральной нервной системы, яичников и некоторых других. Однако если мама или бабушка женщины страдали от этих болезней, это вовсе не означает, что и она обязательно должна заболеть. Это означает, что вероятность заболевания для нее намного выше, чем для остальных женщин, и она должна уделять своему здоровью повышенное внимание.
- **Немаловажным фактором риска являются так называемые предопухолевые и доброкачественные заболевания.** Если у женщины есть такие заболевания, как диффузная или узловая мастопатия, к их лечению следует отнестись очень и очень внимательно. Ни в коем случае нельзя отказываться от предложенного врачом хирургического лечения локализованной мастопатии – помните, что в большом проценте случаев она озлокачествляется. Доброкачественные опухоли – различные кисты, липомы – также требуют тщательного контроля. Даже безобидные, казалось бы, фиброаденомы, которые, как правило, встречаются у женщин в молодом возрасте, могут в некоторых случаях перерождаться в рак.
- **Вероятность развития рака молочной железы серьезно увеличивается, если первые роды произошли у женщины в возрасте старше 30 лет.** Мамы, родившие ребенка между 20 и 24 годами сокращают риск развития болезни примерно на 40%. Хорошим способом защититься от нее также является вскармливание малыша грудью не менее 8 месяцев – года. Рано отлучив ребенка от груди, мать может нанести вред не только его, но и своему здоровью.
- **Очень часто к развитию болезни приводят различные механические травмы груди.** Многие женщины, у которых развился рак молочной железы, вспоминают, что перенесли перед этим удар, толчок, или другое повреждение. Грудь нужно беречь, избегая возникновения опасных для нее ситуаций в быту или при занятиях спортом.
- **Нередко причиной возникновения рака молочной железы становятся перенесенные женщинами маститы.** Тем, кто в прошлом страдал этим заболеванием, особенно в хронической форме, необходимо особенно тщательно следить за состоянием груди.
- **Поскольку опухоль молочной железы – гормонозависимая, факторами роста для нее являются гормоны яичников, надпочечников, щитовидной железы.** Поэтому если у женщины имеются проблемы с какими-либо из этих органов, она также входит в группу риска.
- Превращение упомянутых выше гомонов происходит в печени. **Если в анамнезе у женщины имеются гепатиты или холециститы, риск развития патологии молочной железы очень велик.** В данном случае, эти патологии не обязательно будут иметь онкологическую природу, но развитие различных гормональных гиперплазий также не обещает состоянию груди ничего хорошего.
- В период менопаузы основное образование этих гормонов происходит уже не в яичниках, а в жировой ткани. **Если женщина резко поправляется в период менопаузы, это означает, что в организме нарушается гормональный баланс, а значит, есть повод насторожиться.** Любые происходящие у пациентки дисгормональные нарушения означают, что «мишень» молочной железы оказалась под прицелом болезни.
- **Больше других рискуют заболеть женщины, злоупотребляющие алкоголем или кофе, а также курильщицы.**



САМООСМОТР

Каждая женщина должна регулярно, раз в месяц осматривать свою грудь, чтобы исключить вероятность заболевания. Осмотр лучше всего проводить на 5-7 день после начала менструаций, в один и тот же день менструального цикла. Делать это нужно при хорошем освещении в теплом помещении. Для начала нужно встать перед зеркалом, и расслабиться, опустив руки вниз вдоль туловища. Затем повторить осмотр с поднятыми руками. После этого в положении стоя или лежа нужно прощупать всю молочную железу от перефирии к центру. Симптомы, которые должны насторожить женщину: наличие уплотнений в молочной железе, втянутый сосок, покраснение или синюшность кожи, эффект «лимонной корки», выделения из соска, происходящие самопроизвольно или при нажатии на него, внутрикожные уплотнения, изъязвление кожи, увеличение подмышечных или надключичных лимфоузлов. При появлении любого из этих признаков женщина должна незамедлительно обратиться к врачу.

Леонид ПУТЫРСКИЙ: «И у врачей, и у пациенток необходимо развивать онконастороженность»

Проектор высвечивает на экране изображение красивой женской груди. Звучат лирические стихи. Кое-кто из зрителей украдкой вытирает слезу. Посторонний человек, попавший в актовый зал 21-й городской поликлиники г. Минска, не сразу понял бы, что это лекция для врачей, посвященная профилактике и лечению заболеваний молочной железы. Лектор – главный маммолог Минздрава, заведующий отделом опухолей молочной железы Республиканского научно-практического центра онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова, доктор медицинских наук, профессор Леонид ПУТЫРСКИЙ – согласился ответить на вопросы корреспондента «ЗГ».

- Леонид Алексеевич, чем вызвана необходимость проведения подобных лекций в городских поликлиниках?

- Актуальность таких встреч с врачами общей врачебной сети обусловлена сразу несколькими причинами. Рак молочной железы последние 20 лет занимает первое место среди опухолей у женщин, заболеваемость им продолжает нарастать, и в ближайшие годы эта тенденция будет сохраняться. Наша система здравоохранения должна быть готова к борьбе с этим опасным заболеванием. Речь идет не только о маммологах и онкологах, но и о врачах амбулаторного звена, которые часто контактируют с пациентом и могут помочь выявлению заболевания на ранней стадии.

Поскольку тотальная маммография у нас не проводится, основная надежда в диагностике заболевания возлагается именно на них, да еще и на самих женщин. Поэтому сегодня очень важны два направления работы. Первое – профилактическая работа среди населения с целью донесения до него как можно более полной информации о заболевании, его диагностике и лечении, а также факторах, которые могут способствовать его развитию.

Втрое – работа с медицинским персоналом общей врачебной сети. Врачей, ведущих прием пациентов в поликлиниках, необходимо обучать основным навыкам диагностики: как правильно смотреть, на что обращать внимание, и что делать дальше, если возникают какие-то сомнения.

И у врачей, и у пациенток необходимо развивать так называемую онконастороженность. Чтобы врач, проводя прием женщины, не просто спрашивал, нет ли у нее жалоб, и отпускал, удовлетворившись отрицательным ответом, а осматривал ее самым внимательным образом, чтобы убедиться в отсутствии патологий. И чтобы медики, сами владея навыками диагностики, обучали им женщин, доносили до них мысль о необходимости проведения ежемесячного самоосмотра.

- Такой метод профилактики действительно эффективен?

- Статистика показывает, что сегодня около 70-75% обнаруживают сами пациентки.

- Включен ли осмотр молочной железы в реализующуюся в этом году программу диспансеризации населения? Врач какой специальности должен проводить это исследование?



- Практика показывает, что тотальная диспансеризация, в принципе, мало что дает, поскольку осуществляется чаще всего формально: проводится только самый общий осмотр, выясняется, нет ли у пациента каких-либо жалоб. Провести подробное исследование нет никакой возможности – для этого в наших медучреждениях просто не хватает аппаратуры. Даже наш центр, оборудованный на самом современном уровне, просто не справился бы с потоком всех желающих провериться. Поэтому я считаю, что в сложившихся условиях диспансеризация должна быть выборочной: необходимо брать группу населения, подверженную повышенному риску того или иного заболевания, и применять конкретные методы диагностики к входящим в них людям.

Что касается исследования молочной железы, то если женщина приходит на прием к гинекологу, терапевту, хирургу или онкологу впервые за текущий год, в соответствии с методическими рекомендациями Минздрава, каждый из этих специалистов должен обязательно предложить ей осмотреть грудь. Если же сам специалист (например, терапевт) не владеет в достаточной степени методами осмотра, он должен отправить пациентку к акушерке либо к гинекологу.

- То есть главным экспертом на уровне поликлиники все-таки является он?

- Именно на гинеколога возложена сейчас основная нагрузка в этой области. Если раньше все женщины с заболеваниями молочной железы наблюдались у онкологов, то пару лет назад лечение практически всех заболеваний груди, кроме онкологических, было передано гинекологу. Это было сделано для того, чтобы разгрузить онкологов, нагрузка на которых в последние годы действительно сильно возросла. Однако такой шаг был слишком поспешным, непродуманным. Многие из гинекологов действительно оказались недостаточно хорошо подготовлены к такому переходу, им порой не хватает знаний и опыта. Сегодня женщины нередко просто не знают, к какому же специалисту им обратиться для лечения, к примеру, такого заболевания как мастопатия.

- Эффективность осмотра зависит именно от компетентности врача в данной области. Может ли тот же терапевт или гинеколог, будучи представителем другой медицинской специальности, достаточно точно поставить диагноз?

- Рак настолько коварное заболевание, что сделать ошибку в диагнозе может порой даже самый опытный онколог. Что же говорить о гинекологе или терапевте, для которых эта сфера деятельности не является основной… Нередко действительно приходится сталкиваться с ситуациями, когда женщина сама у себя находит изменения, которых врач при осмотре просто не заметил. Именно для того, чтобы дать врачам базовые знания в области онкологии проводятся такие лекции. Хочу отметить, что на сегодняшний день постановка диагноза не является целью терапевта или гинеколога. Их задача – обследовать грудь и убедиться в отсутствии патологий. При их обнаружении они должны направить женщину к онкологу, который и будет выяснять природу заболевания.

- Как Вы упомянули ранее, обязанность лечить мастопатии перешла к гинекологам. Теперь выясняется, что они все-таки должны направлять женщину к онкологу. Нет ли здесь противоречия?

- Дело в том, что гинекологи могут лечить только диффузную мастопатию. Все очаговые заболевания должны рассматриваться онкологом.

- Какие методы диагностики позволяют обнаружить заболевание на ранней стадии наиболее точно?

- Пальпация является достаточно эффективным методом при условии высокой квалификации специалиста. Опытный маммолог может поставить при ее помощи очень точный диагноз. Однако дополнительные методы обследования – такие как УЗИ и маммография также не буду лишними, ведь они позволяют увидеть то, что не прощупывается руками. В связи с возрастными особенностями состояния груди, молодым женщинам лучше всего подходит УЗИ, после 40-50 лет лучшие результаты дает маммография. Это разделение довольно условно, и при назначении того или иного метода исследования необходимо ориентироваться, в первую очередь на плотность молочной железы. Остальные методы – такие, как, например, биопсия, позволяют добиться очень высокой точности, однако используются уже при подозрении на наличие болезни, а не в профилактических целях.

- То есть применять УЗИ или маммографию при профилактических осмотрах все-таки нужно? Нередко приходилось слышать, что в этом нет никакой необходимости.

- Скорее, для этого нет финансовых возможностей. Если бы средства позволяли установить во всех медучреждениях остаточное количество маммографических аппаратов, и у любой женщины была бы возможность проходить профилактическое обследование с целью выявления маленьких образований, было бы очень хорошо. В некоторых странах так и происходит. Однако, по рекомендации ВОЗ, эта практика предназначается только для стран с высоким уровнем развития. Мы относимся к странам со средним уровнем, поэтому пока не можем себе этого позволить.

- Повернем вопрос так. Если женщина в силу своего финансового положения может себе позволить УЗИ или маммографию, ей стоит это делать?

- Неплохо, если она будет делать это раз в год. Для этого можно обратиться в коммерческие медицинские центры или в кабинеты платных услуг при государственных медучреждениях. Даже в Республиканском научно-практическом центре онкологии есть такой кабинет, где можно делать УЗИ без направления врача. Однако УЗИ или маммография не должны заменять осмотра специалиста, иногда он может обнаружить изменения, недоступные для выявления этими методами.



Беседовала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Спрашивали – отвечаем

Кровь на анализ

Обычная процедура – сдача крови на анализ – вызывает множество вопросов у читателей «ЗГ». Наш консультант – врач Светлана Евгеньевна КРАСИНСКАЯ.

«Мне сказали, что сдавать кровь на анализ нужно обязательно натощак. А я не могу дойти до поликлиники, если не позавтракала - у меня низкое давление и я очень плохо себя чувствую. Как быть?»

Анна Романовна Т.

Натощак проводят анализ крови на сахар, потому что поступление в организм глюкозы (которая содержится во многих продуктах) изменяет его картину. Если вы поедите перед тем, как сдать кровь, у вас могут обнаружить повышенное содержание сахара в крови, хотя на самом деле этого нет. Неважно, выпили ли вы сладкий чай или просто съели сухарик – глюкоза получается при расщеплении в организме не только сахара, но и других углеводов. Поэтому анализ на сахар, а также биохимический анализ лучше все-таки сдавать натощак. Общий анализ крови не слишком изменится, если вы, выходя из дому, выпьете стакан чаю и съедите что-нибудь легкое. Впрочем, возможно незначительное повышение количества лейкоцитов – в этом случае предупредите врача, что вы позавтракали перед анализом.

«Врач сказал, что у меня первая группа крови, поэтому вылечить язву желудка будет трудно. При чем тут группа крови?»

Диана Л.

Врач совершенно прав. Известно, что у людей с первой группой крови (она, кстати, самая распространенная среди европейцев) в организме, соответственно, и в желудочном соке отсутствуют вещества, защищающие желудочную стенку от повреждения пищеварительными ферментами. Поэтому вам нужно особенно внимательно отнестить к советам врача и соблюдать диету. Но не огорчайтесь: вам «повезло» не меньше, чем людям со второй группой крови – они предрасположены к сахарному диабету, инфаркту миокарда и инсультам, а также людям с третьей группой крови - у них чаще встречаются опухоли толстой кишки. В утешение могу сказать, что люди с вашей группой крови реже заражаются чумой (возможно, с этим и связана распространенность этой группы крови в Европе, где в средневековье свирепствовали эпидемии чумы).

«У меня обнаружили повышение СОЭ. Насколько это опасно?»

Алина Л.

СОЭ – скорость оседания красных кровяных клеток – эритроцитов – в норме должна быть у женщин 8-15 мм в час, у мужчин – 6-12, у пожилых людей обоих полов – 15-20 мм в час. СОЭ резко увеличивается во время беременности, при воспалительных и онкологических заболеваниях, при анемии, когда уменьшается число кровяных клеток. Чтобы понять, что в вашем случае вызвало увеличение этого показателя, необходимо дополнительное обследование.

«Я жду ребенка, сделала анализ крови, и врач сказала, что у меня низкий гемоглобин. Что это значит?»

Маргарита Г.

Для женщин нормальное содержание гемоглобина составляет 120-150 г на литр (у мужчин норма чуть выше). Во время беременности содержание гемоглобина может упасть до 110 г на литр – это не патология. Если же у вас гемоглобин ниже этой цифры, нужно бить тревогу. Гемоглобин – белок, содержащийся в эритроцитах и осуществляющий перенос кислорода. Если в организме его недостаточно, то ваши клетки и ткани, а также ткани будущего младенца будут испытывать кислородное голодание. В состав гемоглобина входит железо, поэтому прием железосодержащих препаратов поможет увеличить количество этого важного белка. Много железа содержится в зеленых яблоках, баклажанах, орехах, печени, черной икре. Постарайтесь есть достаточно этих продуктов, и содержание гемоглобина может восстановиться без всяких таблеток.

«У меня обнаружили лейкоцитоз. Это имеет какое-нибудь отношение к болезням?»

Наталья Петровна

Лейкоцитоз – повышение количества лейкоцитов, клеток белой крови, выше 4,5 – 8,5 тысяч в кубическом миллилитре – может свидетельствовать об инфекции или хроническом воспалительном процессе. Но нередко он бывает вызван и естественными причинами. Например, вы перед сдачей анализа понервничали, или очень быстро бежали в поликлинику, да еще с тяжелой сумкой, или слишком плотно поели. Повышается число лейкоцитов и при беременности, что является защитной реакцией, предохраняющей плод от инфекции.

«Что значат все эти непонятные слова на бланке анализа - базофилы, нейтрофилы, моноциты и прочее?»

Мария Львовна

Это названия разных видов лейкоцитов. Их соотношение позволяет судить о состоянии организма, его способности к выздоровлению, устойчивости к стрессу. Например, количество базофилов возрастает при воспалении, эозинофилов – при аллергии, а нейтрофилов – свидетельствует об успешно идущем выздоровлении. Если снижено количество лимфоцитов, уничтожающих чужеродные клетки, вирусы и бактерии, то ваш организм будет с трудом сопротивляться инфекции. По составу клеток крови и их особенностям можно также судить о том, идет ли процесс омоложения крови или, наоборот, ее старения.

«Почему назначают сдать анализ крови на биохимию?»

Ольга Ю.

Этот анализ позволяет судить, например, о состоянии вашей иммунной системы. С его помощью определяют количество иммуноглобулинов – белков, обеспечивающих защиту организма от вирусов и бактерий, очистку его от токсинов и многое другое. Этот анализ также расскажет врачу о том, как работает у вас система свертывания крови, нет ли аллергических заболеваний и аутоиммунных процессов, когда защитные клетки «ополчаются» на свои собственные ткани, как это происходит, например, при ревматоидном артрите. По цифрам на бланке биохимического анализа крови доктор может заподозрить заболевание печени, анемию, атеросклероз и многие другие заболевания, а также выработать правильную стратегию будущего лечения.

«У меня и у мужа вторая группа крови. Может ли у нашего сына быть первая, или нам перепутали ребенка в роддоме?»

Анна Дмитриевна

Группы крови наследуются таким образом, что у родителей со второй группой могут быть дети двух типов – с первой и второй группой. А если бы у вас с мужем была третья группа крови, то могли бы родиться дети с первой и третьей. Когда у обоих родителей четвертая группа крови, у детей может быть вторая, третья и четвертая. И только у родителей с первой группой крови всегда рождаются дети с такой же группой крови. Но это верно только в том случае, если родители имеют одинаковую группу крови. Если же группы крови у них разные, то могут быть другие сочетания.

«Врач, посмотрев мой анализ крови, сказал, что у меня гипохромия. Это опасно?»

Людмила

О гипохромиии можно судить по цветовому показателю крови. Эта величина характеризует насыщение красных кровяных клеток (эритроцитов) гемоглобином. В норме цветовой показатель колеблется от 0,75 до 1,0. Если его значение менее 0,7, то говорят о гипохромии. Такое состояние свидетельствует об анемии – нехватке какого-то важного вещества в организме, например железа. Причины анемии могут быть очень различны, и в зависимости от того, каковы цветовой показатель и данные дополнительных обследований, врач ставит диагноз.

«У меня обнаружили отрицательный резус. Подруги говорят, что мне нельзя беременеть, ребенка все равно не выносить. Так ли это?»

Белла

Резус-фактор – это сложная система белков-антигенов. У 85 % людей белой расы эта система есть, они резус-положительны. У 15 %, к которым относитесь вы, эти белки отсутствуют. Резус-фактор передается по наследству. И, как и все остальные признаки, передается с некоторой степенью вероятности. Если у вашего мужа резус-фактор будет положительным, то ребенок может (но не обязательно) унаследовать резус-фактор от него и тоже будет резус-положительным. Тогда организм матери будет влиять на него не лучшим образом и может произойти выкидыш. Причем с каждой следующей беременностью неблагоприятное влияние организма матери на резус-положительного ребенка будет возрастать, потому что «враждебные» вещества в ее крови будут накапливаться. Поэтому вам, как никакой другой женщине, не стоит отказываться от первой беременности из-за того, что она случилась «не вовремя» – следующая может оказаться более трудной. Не стоит делать аборты, чтобы потом, когда придет время, завести наконец долгожданного ребенка. Это скорее всего не получится. Если повезет и ребенок окажется тоже резус-отрицательным, то и вторая беременность вам не противопоказана. Многие женщины рожают сегодня с резус-отрицательным фактором. Конечно, во время вынашивания вам понадобится более внимательное наблюдение врача.

А вот что вам совершенно противопоказано – так это переливать кровь от людей с резус-положительным фактором. Поэтому лучше всего поставить в паспорт и больничную карту штамп о своей группе крови и резус-факторе.

«Биохимический анализ крови обнаружил у меня высокий холестерин. Я считала, что это бывает только у бабушек, которые страдают атеросклерозом. Что можно сделать, чтобы препятствовать этому заболеванию, ведь мне всего тридцать лет?»

Елена И.

Высокое содержание холестерина в крови – действительно грозный признак, свидетельствующий о возможности развития атеросклероза, ишемической болезни сердца, а затем и инфаркта и инсульта. Содержание холестерина повышается у человека в течение всей жизни, продолжаясь у женщин до 60-65 лет, у мужчин – до 40-60 лет. Если оно выше 270 мг на 100 мл, то это свидетельствует о патологии. Такое высокое содержание холестерина в вашем возрасте может быть связано с чисто наследственными факторами. Чтобы предупредить развитие атеросклероза или хотя бы замедлить его, вам нужно особенно тщательно следить за своей диетой. Прежде всего откажитесь от животных жиров. Сливочное масло, жирная ветчина, сливки, сметана – это не для вас. Постарайтесь употреблять в пищу только растительное масло – оливковое, кукурузное, соевое, подсолнечное. Не забывайте о том, что немало жиров содержится в продуктах в скрытом виде – например, их много в сыре, сосисках, йогурте, твороге. Попробуйте перейти на обезжиренные молочные продукты, налегайте на овощи и фрукты. Вам полезно есть морскую рыбу, салаты. С помощью такой диеты вы сможете отсрочить время развития атеросклероза. И, конечно, необходимо соблюдать рекомендации врача.

Аллергия у себя дома

Аллергия – это повышенная чувствительность к различным веществам, проявляющаяся необычными реакциями при контакте с ними. Стать аллергеном может практически все, что нас окружает. Даже если вы скрылись у себя дома от весенней пыльцы, это еще не значит, что вы убежали от аллергии.

Аллергия на домашнюю пыль

Любая домашняя пыль является комплексом аллергенов. В ее состав входят: библиотечная пыль (целлюлоза), фрагменты перьев, шерсти и перхоти животных, шерстяные волокна, волосы и частицы кожи человека, споры плесневых грибов и бактерии, частицы насекомых (тараканов), хлопка, обивки для мебели и т. д. Все перечисленное может быть причиной аллергического заболевания, но главным из бытовых аллергенов является клещ домашней пыли.

Основными симптомами аллергии на домашнюю пыль являются:

- затруднение дыхания (одышка, удушье);
- свистящие хрипы в грудной клетке;
- спастический (приступообразный) непродуктивный кашель;
- заложенность носа, водянистые выделения из носа, чихание;
- зуд и покраснение глаз, слезотечение;
- признаки экземы или крапивницы.

Особенно явно эти симптомы проявляются ночью в постели и утром при пробуждении, при уборке в помещениях. Симптомы отмечаются круглогодично и особенно беспокоят осенью и зимой, когда клещи размножаются. Пик численности приходится на конец августа – начало октября.

Аллергия на плесень

Аллергия, связанная с плесневыми грибами, по большей части возникает в сезон наибольшего распространения спор грибов – это теплое время года – с июня-июля по сентябрь-октябрь.

Симптомы аллергии развиваются при вдыхании микроскопических спор или фрагментов грибов, которые легко переносятся воздухом:

- затруднение дыхания (удушье, одышку);
- кашель;
- заложенность носа, приступы чихания.

При попадании грибов в желудок могут возникнуть следующие симптомы:

- боль в желудке;
- понос, тошнота, рвота;
- зуд в \ ротовой полости, отек Квинке;
- крапивница.

Местом роста и размножения плесневых грибов становятся теплые, сырые, плохо проветриваемые помещения, системы охлаждения и отопления, кондиционеры, очистители воздуха над плитами, посудомоечные машины. Грибы растут на обоях, стенах в ванной и туалете, комнатных растениях, в мусорном ведре и контейнерах для мусора. Влажная земля цветочного горшка является хорошей средой для развития плесневых грибов.

Аллергия на насекомых

Симптомы аллергии возникают при вдыхании мелких частиц тел насекомых или продуктов их жизнедеятельности, укусах и ужалениях. Аллергия может возникать на укусы кровососущих насекомых (комары, мошка, слепни, клопы) и при контакте с другими насекомыми (тараканы, мотыльки, бабочки, кузнечики и др.). Аллергены тараканов присутствуют в домашней пыли. Наиболее опасным видом аллергии является аллергия на ужаления перепончатокрылыми насекомыми (осы, пчелы и др.).

Типичная и нормальная реакция у людей после ужаления — это боль, отечность и краснота, которые ограничиваются местом ужаления. Реже местная реакция может быть более выраженной, и заключаться в значительном отеке и болезненности. Хотя такая реакция довольно неприятна, она обычно сохраняется не более 2-3 дней.

Аллергия на латекс

Аллергия на латекс может проявиться в самые различные сроки от начала повседневного контакта с латексом, - через несколько дней, месяцев или лет. Особенно аллергии на латекс подвержены врачи и работники пищевой промышленности, использующие перчатки из латекса, и люди, использующие презервативы, в состав которых входит латекс.

Для аллергии на латекс наиболее типичны различные кожные симптомы, возникающие после контакта с изделиями, содержащими латекс, в виде гиперемии, зуда, отека или волдырей. Частицы латекса могут передаваться по воздуху, тогда возникают симптомы респираторной аллергии – чихание, насморк, слезотечение, зуд и покраснение глаз, возможны приступы удушья.

Аллергия на бытовую химию

Этот вид аллергии распространяется все больше с каждым годом, по мере усовершенствования продуктов бытовой химии. Она проявляется кожными реакциями: зудом, покраснением, шелушением кожи в месте контакта с веществом, а также дыхательными симптомами при вдыхании частиц вещества.

Какие именно аллергены вызывают болезнь, определяют с помощью так называемых кожных проб. На тыльную сторону предплечья наносят разные аллергены и тоненькой иглой чуть укалывают кожу. Через некоторое время оценивают реакцию: если кожа покраснела и появился отек, значит, организм чувствителен к данному веществу.

Оказывается!

В эксперименте на животных французские ученые доказали, что виноград, яблоки, а также их соки способны останавливать развитие атеросклероза. При этом выяснилось, что соки останавливают атеросклероз даже эффективнее, чем сами фрукты.

Фруктовый сок предотвращает атеросклероз лучше, чем сами фрукты

По словам Kelly Decorde (Университет Монпелье, Франция), автора исследования, впервые появились данные о том, что фрукты в обработанном виде могут быть полезнее, чем фрукты в сыром виде. Чаще всего люди едят фрукты в обработанном виде, хотя почти вся научная информация касается сырых фруктов.

Чтобы изучить антиоксидантные свойства фруктов и их соков, ученые давали хомячкам виноград, виноградный сок, яблоки и яблочный сок. При этом животные получали пищу, способствующую атеросклерозу. Хомячки из контрольной группы получали обычную для них пищу.

Количество фруктов соответствовало трем яблокам или трем гроздям винограда в день для человека. Хомячки выпивали количество сока, эквивалентное четырем стаканам для человека, весящего 70 кг.

В винограде и яблоках содержится одинаковое количество антиоксидантов фенолов, однако в соке красного винограда антиоксидантов в 2,5 раза больше, чем в яблочном соке.

У животных, которые пили фруктовые соки и ели фрукты, по сравнению с теми, кто пил воду, были ниже уровень холестерина и окислительный стресс, было меньше жировых отложений в аорте. Эффективнее всего с атеросклерозом боролся сок красного винограда, на втором месте оказался сам красный виноград, на третьем – яблочный сок, на четвертом – яблоки.

Авторы исследования говорят, что антиоксидантные свойства продукта напрямую зависят от содержания в нем фенолов. По всей вероятности, имеют значение и другие антиоксиданты, например, каротиноиды и витамин С. «Результаты исследования позволяют надеяться, что употребление фруктов и фруктовых соков может играть важную роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний», – заключают ученые.

mic
АЛЛЕРКАПС
цетиризина дигидрохлорид 10 мг и 5 мг
современное эффективное антигистаминное средство, блокатор H_1-гистаминовых рецепторов II поколения
для профилактики и лечения аллергических состояний у взрослых и детей старше 6 лет:
— симптомов сезонного и круглогодичного аллергического ринита и аллергического конъюнктивита;
— симптомов крапивницы и других аллергических дерматозов, сопровождающихся зудом и высыпаниями.
ПРЕИМУЩЕСТВА:
— не обладает значимым седативным эффектом;
— оказывает длительное действие;
— удобство приема – 1 раз в сутки.
Аллергия отдыхает!
АЛЛЕРКАПС 10мг
АЛЛЕРКАПС 5мг
УП «МИНСКИНТЕРКАПС»
С любовью и заботой о Вашем здоровье!
www.mic.by

Со жвачкой по жизни

Жевательная резинка выпускается пищевой промышленностью как средство для очищения и освежения полости рта, а также стимуляции слюноотделения. Вопрос о пользе и правильном применении жевательных резинок остается открытым: на сегодняшний день информации о правилах их использования, реальной пользе от употребления и о возможных негативных последствиях применения жевательной резинки почти нет.

В последнее время только и слышишь по телевизору о том, что без регулярного применения жвачки не избежать кариеса. Симпатичные доктора рекламного вида уверяют нас в том, что жвачка - обязательный компонент эффективной профилактики зубных болезней. А вот родители только и норовили в детстве вынуть жвачку изо рта и выкинуть под нудные нравоучения о ее вреде. Кому же верить?

Оправдывается применение жвачки теми соображениями, что после еды на зубах действительно образуется налет, то есть кислая среда, разрушающая эмаль. А при жевании жвачки обильно выделяется слюна (щелочной раствор) которая нейтрализует кислоту и спасает эмаль. То есть, лучшее средство от кариеса - слюна, а жвачка лишь способствует ее выделению. Считается, что очищающее действие жвачки происходит и за счет ее липкости, которая помогает освободить жевательную поверхность зубов от остатков пищи.

Раз уж жвачка - средство не развлекательное, а гигиеническое, то и применять ее нужно не бесконтрольно, а по профессиональным рекомендациям - жвачку можно жевать не более двадцати минут после еды не чаще 3-4 раз в день. Иначе, длительно выделяемый пищеварительный сок, переварив пищу, примется переваривать ваш собственный желудок. Из этих соображений особенно вредно жевать резинку на голодный желудок, что может привести к гастриту. Поэтому все специалисты сходятся на том, что нельзя давать жвачку детям до трех лет, и больным, страдающим гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Также считается, что излишнее употребление жвачки может приводить к заболеваниям суставов, соединяющих челюсти.

Наши предки в качестве жвачки использовали смолу с мастиковых или хвойных деревьев. Современная жвачка по составу выглядит намного серьезнее. Основным компонентом ее является жевательная основа, которая состоит из сока дерева, произрастающего в центральной Америке или из смолы некоторых хвойных деревьев. В последнем случае смолу специально обрабатывают, чтобы она становилась мягкой. Другими компонентами жвачек являются различные вещества, обладающие освежающим действием, например, ментол или экстракт мяты перечной, глюкоза или безопасные для зубной эмали подсластители (сорбит, ксилитол, аспартам). Сладкие жевачки повышают уровень сахара во рту, что очень вредно, так как слюне после еды приходится нейтрализовывать еще и сахар от жвачки, который тоже может провоцировать кариес. Консерванты, красители и стабилизаторы, которые входят с состав жвачки, являются самыми спорными составляющими, так как неблагоприятно действуют на печень.

Продолжая речь о вреде жвачки, можно упомянуть, что, по мнению ученых такой подсластитель, как фенилаланин, попадая в организм человека, приводит к нарушению гормонального баланса, замедлению роста и нарушению развития нервной системы у детей даже в период беременности. Если же жвачка применяется вместе с некоторыми жиросодержащими продуктами или сигаретами, то на ней оседают жиры, многочисленные консерванты, стабилизаторы и канцерогенные вещества табака, который вместе со слюной легко попадают в желудок и всасываются из него.

«Оздоровляют» жвачку в последнее время такими биологически активными компонентами, как карбамид, фториды, бикарбонат натрия, глюкозооксидаза, витамины, которые выделяются из размягчившейся под действием зубов, слюны и температуры жвачки. Хорошо, когда в составе жвачки присутствует лактат кальция - зубная эмаль получает этот минерал для восстановления микроповреждений именно из слюны.

Жвачка не способна привести к выпадению правильно поставленных пломб. Если же это произошло, значит, пломба была установлена некачественно, или имеется прогрессирующий кариес или другое разрушение зубов. Совершенно недопустимо ее применение при заболеваниях десен, дефектах прикуса и подвижности зубов. В этих случаях лучше полоскать рот зубными эликсирами и настоями трав.

Подводя итог, попробуем выделить основные плюсы и минусы использования жевательных резинок:

Три "За"

1. В первые час-полтора после приёма пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи.
2. Жевательная резинка вычищает жевательную поверхность зубов.
3. С помощью жвачки можно улучшить память. По крайней мере, так считают британские ученые. Они объясняют свои выводы тем, что в процессе жевания учащается сердцебиение, после чего возрастает приток кислорода к головному мозгу. Это и вызывает повышенную активность памяти.

Три "Против"

1. Жевательные резинки, содержащие сахар, вызывают уменьшение pH, тем самым способствуя развитию кариеса.
2. Как утверждают гастроэнтерологи, жевание на голодный желудок может приводить к появлению или обострению гастрита.
3. Постоянное жевание может оказывать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, того, что соединяет височную кость и нижнюю челюсть. В связи с этим при воспалении этого сустава жевать не рекомендуется.



Если вы всё же мечтаете о мужественной квадратной форме лица (такой как у почти всех героев американских боевиков), то жуйте жевательные резинки побольше и почаще. С 70-х годов в целях создания устрашающего вида солдаты США обязаны почти постоянно жевать жвачку.

Немного из истории

Первые жевательные резинки появились еще в древности. Так, индейцы, для того чтобы постоянно тренировать свои десны и жевательные мышцы использовали смесь шерсти и меда. После открытия Колумбом Америки, вместе с табаком попали в Европу и прообразы современных жевательных резинок. Однако европейцы не смогли оценить всех достоинств постоянного жевания.

Второе рождение жевательной резинки произошло в США несколько веков спустя. Для жевания стали использовать еловую смолу. Для того чтобы хорошо разжевать этот материал приходилось его долго разогревать во рту, и это сдерживало распространение жевательной резинки. Настоящим прорывом в «жевательной» индустрии стало использование сока саподиллы, который по своим свойствам похож на латекс.

Вскоре в жевательные резинки стали добавлять сахар и различные ароматизаторы. В 1939 году на свет появилась работа американского профессора Холлингворта, в которой было убедительно доказано, что постоянное жевание снимает мышечное напряжение и стресс. С тех пор жевательная резинка стала обязательным компонентом в пайке американских солдат.

Победное шествие жвачки по миру началось благодаря Уильяму Ригли, будущему владельцу самого крупного концерна жевательной резинки в США. До жвачки он занимался производством и продажей вразнос мыла. Если покупатель брал несколько кусков мыла, Ригли дарил ему упаковку жевательной резинки собственного производства. Через полгода он торговал уже только жвачкой.

В Европу жвачка попала совсем недавно - после Второй мировой войны с войсками союзников. В Европе и в России жуют жвачку меньше, чем в США. Однако, по оценкам специалистов, россияне ежегодно сжевывают по 20 тысяч тонн жвачки, тратя на это около 72 миллионов долларов.

Польза овощей неоспорима, но всегда хочется, чтобы приятное сочеталось с полезным. Такой идеальный союз, необходимый нашему организму, можно найти в самых обыденных и привычных продуктах. Много лет врачи, исследователи и учёные пытаются найти панацею от всевозможных болезней. Только вот это универсальное средство от всех бед со здоровьем всегда рядом. Знакомьтесь, картофель, морковь и свекла.

Три подруги здоровья

Картофель

Включая картофель в свое ежедневное меню, мы обеспечиваем организм самыми необходимыми незаменимыми аминокислотами, в особенности **лизином, углеводами, минеральными веществами, витаминами**. 1 кг отварного очищенного картофеля снаб-



жает организм белками на 20%, углеводами на 40%, витаминами B1 (тиамин) и PP (никотиновая кислота) на 60%, витамином B2 (рибофлавин) на 30%, витамином С на 200%!, а также калием (200%), магнием и фосфором (50%), железом (60%) и кальцием (20%). Калорийность при этом составляет 800-900 ккал (30% от суточной потребности). Его соком издавна лечили **язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. А **калий**, которым богат картофель, просто необходим больным с **заболеваниями сердца и почек**. На соли калия приходится около 70 процентов всех минеральных веществ картофеля, эти соли важны для человека, т.к. они способствуют выведению воды и поваренной соли из организма и тем самым регулирует обменные процессы.

Используется в лечебных целях и крахмал этого замечательного природного дара. Так, он применяется как обволакивающее, противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Даже при тяжелых формах отравления можно есть отварной картофель.

Картофель является **важным источником витамина С** (аскорбиновая кислота): в 100 граммах сырого картофеля содержится около 8-10 миллиграммов витамина С. Есть овощи содержащие больше витамина С в 100 граммах, однако картофель мы едим гораздо чаще, чем многие другие овощи: он обеспечивает нас витамином С круглый год. Количество витамина С в картофеле зависит от ряда условий. Ранние сорта картофеля и молодые клубни содержат аскорбиновой кислоты больше, по сравнению с поздними или более спелыми. Накопление витамина С зависит и от почвенных и от климатических условий выращивания, и от сроков хранения.

В клубнях картофеля есть такие элементы, как **железо, фосфор, йод, натрий, магний, кальций, марганец, медь, цинк, никель, кобальт, бор** и прочие.

Белки картофеля являются самыми полноценными из всех известных растительных белков: они содержат 14 из 20 необходимых организму аминокислот. В картофеле есть все незаменимые **аминокислоты**.

Но не смотря на высокую питательную ценность и лечебные достоинства картофеля, есть и опасность отравиться им: в листьях, стеблях, цветках, ягодах, ростках и отчасти клубнях накапливается ядовитое вещество - соланин. В нормально вызревших клубнях соланина очень мало, и он не представляет никакой опасности для человека. Позеленевшие на солнечном свету клубни содержат повышенное количество соланина, много его накапливается и в старом картофеле, особенно в наружном слое и глазках. Поэтому старый картофель необходимо тщательно очищать, удалять глазки. Позеленевшие клубни нельзя употреблять в пищу.

Британские ученые обнаружили достоинства у любимого и потребляемого всеми картофеля: оказалось, что он содержит **кокоамины** - вещество, способствующее снижению кровяного давления.

Морковь

Морковь - один из лучших продуктов для **печени, почек и пищеварительного тракта**, способствует здоровому обмену веществ, помогает от диареи и других проблем пищеварительной системы, убивая вредные бактерии. Благодаря богатому содержанию **витамина А**, который подстегивает иммунную систему и помогает защититься от инфекции, морковь особенно полезна **для глаз и зрения**. Оранжевый цвет прямо пропорционален пользе - чем ярче морковь, тем больше в ней каротина, а значит, витамина А, таким образом она очень



полезна детям всех возрастов - от младенцев до подростков. Все потому, что для их роста необходим данный витамин.

У тех же людей, кто работает за компьютером или же занимается иной сидячей работой с нагрузкой органов зрения, морковь вообще неоценимый продукт.

Польза моркови найдется и для беременных и кормящих матерей, поскольку вещества, содержащиеся в моркови, **повышают лактацию** - выработку грудного молока для кормления младенца.

Употребление моркови полезно при многих заболеваниях: инфаркте миокарда, стенокардии, атеросклерозе, калькулезном холецистите, почечнокаменной болезни, анемии, злокачественных опухолях, обменном полиартрите, расстройстве деятельности желудочно-кишечного тракта, снижении лактации, глистной инвазии (острицы), геморрое, катаре верхних дыхательных путей, стоматите.

Морковь **очищает** организм **от токсинов и шлаков**, ощелачивает, очищает и стимулирует практически все органы. В моркови содержится изобилие полезных веществ: витамины (А, В3, С и Е), плюс энзимы и минералы (натрий, кальций, фосфор, калий и фолиевую кислоту).

Еще одной важной особенностью моркови является то, что она лучше всего усваивается в присутствии жиров. Вот поэтому блюда из моркови желательно готовить с растительным или сливочным маслом, сметаной. Очищать морковь довольно кощунственно, ведь кожура очень богата витаминами. Поэтому лучше просто поскрести ее щеткой для овощей. Вы можете резать морковь кружочками, порезать на четвертинки вдоль или порезать на брусочки для обжаривания. Разумеется, чем тоньше порезана морковь, тем быстрее она готовится, но старайтесь, чтобы она осталась слегка твердой внутри - разваренная морковка не самое приятное лакомство, хотя бабушки могут и не согласиться.

Свекла

О лекарственных свойствах столовой свеклы можно говорить бесконечно.

Содержащиеся в свекле вещества способствуют снижению кровяного давления и уменьшают содержание холестерина в крови. Поэтому **гипертоникам** следует уделить этому растению особое внимание. Свекла полезна и при **заболеваниях печени**. В растении содержится бетаин, который активизирует работу клеток печени и предупреждает их жировое перерождение. Вещества, которые содержатся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, спазмолитическое, противосклеротическое и успокаивающее действие. Кроме того, они способствуют выделению избыточной жидкости из организма и необходимы для нормальной работы сердца. Свекла рекомендуется для профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза и других **заболеваний сердечно-сосудистой системы**. Корнеплоды свеклы содержат значительное количество пектиновых веществ, защищающих организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция и т.д.), **способствуют выведению холестерина** и **задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике**. Благодаря высокому содержанию в корнеплодах свеклы железа и меди, она применяется и как средство, **способствующее кроветворению**. Свекла применяется при различных степенях анемии и при состояниях, связанных с пониженной прочностью стенок кровеносных сосудов. Полезна свекла **при истощении организма и упадке сил** после перенесенных заболеваний. В этих случаях рекомендуется пить свежий свекольный сок не менее трех раз в день до еды. Свекла обладает противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Кашицу из сырых корнеплодов рекомендуют прикладывать к опухолям и язвам для их размягчения, а также использовать для снятия зубной боли. Свекла также считается отличным средством от цинги. Людям, страдающим мочекаменной болезнью и другими нарушениями обмена веществ (при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря), следует ограничить употребление свеклы из-за содержания в ней щавелевой кислоты. Свекла также является ценным **диетическим продуктом**, потому



что с ее химическим составом и питательными ценностями может сравниться не каждый овощ. Корнеплоды столовой свеклы содержат 14-18% сухих веществ, 11-12% сахаров, 1,7% белка, 5-17 мг витамина С. В свекле также содержатся в небольшом количестве каротин, витамины В1, В2. Но особую ценность придает этому растению витамин Р, способный повышать эластичность кровеносных сосудов, предупреждать склероз и внутренние кровоизлияния. Соли железа, кальция, магния, фосфора, кобальта, присутствующие в свекле, также активизируют работу кроветворения и регулируют обмен веществ. Свекла уступает по содержанию железа только чесноку. Кроме всего прочего, свекла богата органическими кислотами, полезными для организма человека: яблочной, лимонной и винной. Она содержит и минеральные вещества, такие как фосфор, кальций, сера, натрий.

Маленький - недостаток, или Как стать выше

Во все времена люди высокого роста считались более здоровыми, сильными и привлекательными. Не исключено, что доля правды в этом есть – рост во многом зависит от того, как питался человек в детском и подростковом возрасте, и от того, как питались его предки, сформировавшие соответствующие генетические особенности. А добыча пищи связана с силой, ловкостью и сообразительностью.

Результаты современных исследований, изучавших связь роста со здоровьем и долголетием, весьма противоречивы – можно сказать, что четкой зависимости между ними не обнаружено.

С другой стороны, было доказано, что рослые люди в среднем обладают более высоким интеллектом. Но зависимость эта не пропорциональная, а статистическая – то есть совсем не обязательно, что человек небольшого роста не сможет похвастаться умственными способностями. К примеру, император Наполеон I, покоривший большую часть Европы, по разным данным был ростом 150-165 см (в любом случае – ниже среднего). А генсеку Китая Дэну Сяопину рост 155 см (на 13 см ниже роста среднего китайского мужчины) не помешал в корне преобразовать экономику страны, создав концепцию «рыночного социализма» и открыв Китай для мирового рынка.

В то же время рост не может не влиять на самовосприятие человека. Одно из масштабных многолетних исследований, законченное в 2004 году в Швеции, показало, что частота самоубийств обратно пропорциональна росту человека. Проанализировав данные о 1 299 177 шведских мужчинах в возрасте от 18 до 49 лет, ученые пришли к выводу, что увеличение роста на 5 см снижает риск суицида на 9%, а частота самоубийств в группах с самым большим и самым маленьким ростом различается вдвое.

Большое значение, придаваемое росту, может показаться странным – различия между людьми в росте гораздо меньше, чем в других антропометрических показателях (вес, окружность бедер, ширина плеч и т. п.). Но если вспомнить выражения «смотреть сверху вниз и снизу вверх» или построение на уроке физкультуры, психологическая роль роста становится понятнее.

Откуда ноги растут?

Процесс роста регулируется в организме человека несколькими гормональными системами. Непосредственно стимулирует его гормон гипофиза соматотропин, он же – гормон роста. Соматотропин вырабатывается в течение всей жизни, причем максимальная его продукция приходится на подростковый возраст. После достижения физической зрелости его выработка постепенно снижается. Соматотропин стимулирует также выделение инсулиноподобного фактора роста 1 (ИФР-1), обладающего похожими свойствами.

Увеличение роста происходит в основном за счет удлинения так называемых длинных костей. У детей и подростков концевые участки (эпифизы) этих костей состоят не из костной, а из хрящевой ткани. Эти хрящи (зоны роста) под действием соматотропина и ИФР-1 растут, удлиняя кости, и, следовательно, увеличивая рост человека. Благодаря действию тех же гормонов пропорционально растут все остальные органы и ткани.

Постепенно хрящевая ткань замещается костной – эпифизы окостеневают. Процесс роста останавливается, и с этого момента увеличить рост введением соматотропина или других препаратов невозможно. Происходит это обычно к 23-25 годам у мужчин и к 21-23 годам у женщин. В более позднем возрасте рост может только уменьшиться за счет усадки межпозвонковых дисков и изменения конфигурации таза и тазобедренных суставов.

Гормоны могут не только увеличивать, но и уменьшать рост. Например, у детей избыток гормонов щитовидной железы или половых гормонов приводит к преждевременному половому созреванию и окостенению зон роста раньше времени, а, следовательно, к низкорослости. Тем же чреват и регулярный прием кортикостероидных гормонов.

Однако гормоны роста вырабатываются у всех, а рост у людей разный.

В упрощенном виде «формула роста» выглядит так: наследственность плюс питание минус стрессовые факторы. То есть определенные рамки роста заложены в каждом человеке генетически, а то, насколько они реализуются, зависит от полноценности питания и воздействия стрессовых факторов (болезней, психологических стрессов, природных факторов) в детстве и подростковом возрасте.

Проследить эту зависимость несложно: в целом население развитых экономически стран Европы и Северной Америки выше, чем население развивающихся стран Азии и Африки. Наиболее высокие люди живут в Герцеговине, Черногории и прибрежной Хорватии (средний рост мужчин – 186 см) и Нидерландах (185 см). Известны своей высотой также африканские народности динка, маасаи и тутси, живущие на плодородных берегах Нила. Самой низкой народностью считаются австралийские пигмеи – средний рост взрослого человека около 150 см.

Кому Наполеон – не пример

Далеко не всех людей невысокого роста утешают примеры Наполеона и Дэн Сяопина: для некоторых из них мечта подрасти становится навязчивой идеей. Существует целая индустрия, базирующаяся на этой потребности. Основные предложения включают лекарства и биодобавки, гимнастические комплексы и тренажеры, операции по удлинению ног.

Таблетки. Как уже было сказано, после окостенения эпифизов (в возрасте двадцати с небольшим лет) никакие препараты увеличить рост не смогут. Поэтому любые предложения подобного рода в лучшем случае просто не навредят. А если у взрослого человека простимулировать выработку гормона роста, разовьется заболевание под названием акромегалия. Внешне оно проявляется разрастанием кистей и стоп, а также укрупнением черт лица, что, мягко говоря, красивее человека не делает.

Физкультура. Гимнастические комплексы и тренажеры, действительно, могут несколько увеличить рост за счет растяжения позвоночника и тазобедренных суставов, но возможности этого метода ограничены анатомическими особенностями. Во-первых, возможность подрасти таким способом сильно отличается у разных людей, а во-вторых, исключительно редко позволяет набрать больше одного-двух процентов роста.

Операция. И, наконец, хирургическое удлинение ног. Это самый эффективный метод, но одновременно самый сложный и дорогостоящий. Он позволяет увеличить рост на 7-8 см. Суть метода заключается в том, что на разном уровне распиливаются большеберцовые и малоберцовые кости человека (кости голени). После этого на голени накладывают аппараты Илизарова, соединяющие их верхнюю и нижнюю части. По мере заживления костей верхнюю и нижнюю части аппаратов понемногу (на 0,75-1 мм в день) раздвигают. При этом растущая костная мозоль заполняет увеличивающийся просвет распилов, удлиняя кости. Процесс такого «роста» небыстрый – увеличение роста на 5-6 см занимает 5-7 месяцев. Но эффект достигается несомненный – человек становится выше, причем за счет своих собственных костей. Становится ли он при этом счастливей – вопрос открытый.

Андрей ЧАЛОВ

Психотерапия на дому

ТЫ ДА Я, ДА МЫ С ТОБОЙ

Часто советы молодым людям, переживающим кризис межличностных отношений, формулируют по старинке: жизнь прожить – не поле перейти. Но ведь сегодняшняя молодежь – поколение, не умеющее и не намеренное ждать, все проблемы оно склонно решать на бегу. Однако человеческие отношения – сфера, наиболее «тяжелая на подъем», порой непримиримая с новыми условиями жизни. Так что в дружбе, как и в любви, все по-прежнему: для многих это проблема. В вечно актуальной теме читателям «ЗГ» по традиции помогает разобраться эксперт рубрики психолог Минского городского психоневрологического диспансера Ольга ПРИЛИЩ.

«…Я встречаюсь с парнем уже три года. Все это время он ни разу не заводил разговора не то что о свадьбе, даже о том, чтобы просто жить вместе. Он много работает и говорит, что ему пока рано менять свою жизнь, хотя нам обоим скоро 30! После работы он обычно очень уставший, и мы редко проводим вечера вместе в будние дни. А выходные он часто тратит то на друзей, то на какие-нибудь еще дела. Я несколько раз пыталась поговорить с ним серьезно о том, что с нашими отношениями что-то не так. Но он каждый раз отвечал мне: «Если тебя что-то не устраивает, давай разойдемся». Я не могу его бросить, потому что люблю. Но просто встречаться пару паз в неделю, чтобы сходить куда-нибудь или посидеть перед телевизором считаю ненормальным для серьезных отношений».

Ольга, 27 лет, Минск

Ольга, прежде всего хотелось бы отметить, что те шаги к выяснению отношений, которые Вы предпринимаете, очень важны. Только формулировать свои требования к избраннику следует конкретно. Главное, чтобы Ваши ожидания были реальными (то есть выполнимыми).

Вполне понятно Ваше стремление выйти замуж, но следует помнить, что возраст – это не критерий необходимости создания семьи. Возможно, из собственных опасений Вы поспешно стремитесь перевести отношения с молодым человеком на следующую ступень. Но готовы ли Вы сами к этому ответственному шагу? Насколько наполнена и интересна Вам Ваша личная жизнь? Что для Вас означают понятия «серьезные отношения» и «семья»? На мой взгляд, серьезность отношений определяется в первую очередь не количеством встреч, а качеством проведенного вместе времени. Попробуйте поинтересоваться у Вашего избранника, готов ли он менять свою жизнь и каких изменений он ждет. Выясните, как он оценивает Ваши с ним отношения сейчас, есть ли у него какие-либо пожелания.

Пожалуйста, помните, что строить гармоничные отношения – это большой труд обоих и ответственность каждого из партнеров.

Рубрику ведет
Анна ФИЛИППОВА

Как определить свой тип старения

После 30 лет мы имеем лицо, которое заслуживаем. Но заслужить привлекательное лицо можно: надо лишь определить свой тип старения и начать работу на опережение.

Каждый стареет по-своему. У одних уже в тридцать лицо испещрено морщинками, а от глаз разбегаются предательские лучики. У других в пятьдесят кожа остается натянутой и гладкой. Зато «пергаментное» лицо нередко радует глаз ясными, четкими очертаниями, а обладатели гладкой кожи имеют двойной подборок и мешки под глазами…

Сценарий увядания предопределен генетикой, как цвет глаз и длина ног. Но это не значит, что надо сидеть сложа руки. Если знать врага в лицо, то и природу можно перехитрить.

Тип №1. Утомленное жизнью

Название «усталое лицо» говорит само за себя: кожа одутловатая, рыхлая, с возрастом приобретает землистый оттенок. Главная причина проблем - нарушение микроциркуляции.

Что делать? Пробовать все типы лимфодренажа. Средство номер один - классический ручной массаж. Многие эксперты считают, что лучше пока ничего не придумано. Опытные руки массажиста улучшат движение крови и лимфы в тканях, причем так мягко, что вы почти ничего не ощутите.

На втором месте стоят аппаратные методики. Электрический лимфодренаж (микротоки, миолифтинг) напоминает миостимуляцию: на кожу прикрепляют датчики, которые слегка «потряхивают» лицо. Токи влияют на ткань на клеточном уровне, помогают оттоку жидкости и усиливают кровообращение. А мягкое тонизирующее воздействие на мимические мускулы усиливает синтез коллагена и эластина, ответственным за упругость кожи.

Ультразвуковые процедуры великолепно активизируют клеточный обмен, усиливают регенерацию и выводят вредные продукты обмена. А так как ультразвук способен еще и «открывать» клетки, помогая проникновению в них полезных веществ, его лучше сочетать с ультрафонофорезом или специальными масками.

Вакуумный лимфодренаж действует по принципу баночного массажа: на поверхности кожи создается сильный перепад давления, пробуждая и заставляя работать более глубокие слои. Однако в случае с лицом нужно быть очень осторожным: вакуумные насадки оттягивают кожу, засасывая ее внутрь, и на возрастной коже с ее хрупкими сосудами и пониженной эластичностью могут остаться заметные следы.

По сравнению с ручным массажем физиотерапевтические процедуры имеют больше противопоказаний. Их нельзя проводить беременным, людям с металлическими имплантами (например, кардиостимулятором), возбудимой нервной системой.

Тип №2. Паутинка на лице

Так старятся люди с очень нежной сухой кожей. От природы у нее очень тонкая защитная оболочка - гидролипидная мантия. С возрастом она еще больше истончается, кожа стремительно теряет влагу; в результате лицо утрачивает фарфоровое сияние и покрывается сетью морщин.

Что делать? В первую очередь такую кожу необходимо защищать. Причем не стоит пренебрегать самыми простыми средствами. Симпатичный шарф или широкополая шляпа спасут от солнца и ветра; домашние цветы, аквариум или увлажнитель воздуха защитят от обезвоживания. Вашей «неженке» просто необходимы тепличные условия!

Чем раньше вы начнете пользоваться кремами, тем лучше. Для девушек-подростков подойдет обычный жирный крем хорошего качества: он защитит внутренние слои кожи, помогая удерживают влагу.

Настоящая палочка-выручалочка для этого типа кожи – гиалуроновая кислота. Она прекрасно удерживает влагу и входит во многие кремы, но работает лишь на поверхности, так как ее крупные молекулы не способны преодолеть барьер эпидермиса. Поэтому специалисты советуют использовать гиалуроновую кислоту в инъекциях - в составе мезотерапевтических коктейлей и гелей. Уже через несколько процедур кожа вновь станет гладкой и упругой.

Если вы как огня боитесь уколов, можно попробовать хитрые увлажняющие маски. На полученную из плаценты пленку напыляется гиалуроновая кислота и другие полезные компоненты, специально обработанные на молекулярном уровне, и под давлением пленки проникают в самые глубокие слои кожи.

Очень полезна и электрофорез. Он изумительно восстанавливает влажность, так как нужные вещества буквально вбиваются в кожу внести при помощи электрического тока.

Бороться с морщинками теоретически помогают все виды химического пилинга. Однако в случае с сухой тонкой кожей нужно быть особенно осторожным. Поверхностный пилинг точно не нанесет вреда, а срединный и глубокий при передозировке чреваты серьезными неприятностями: новая кожа нарастет неравномерно, станет пятнистой, выступят близко расположенные к поверхности сосуды.

Если дело зашло совсем далеко, и лицо напоминает печеное яблоко, не обойтись без дермабразии – шлифовки кожи с помощью специальной надсадки или лазера. Эта процедура очень эффективна, но и сложная, так что выбирайте только проверенного специалиста.

Тип №3. Потеря формы

Характерный признак «деформированного лица» – сильное обвисание. Щеки опускаются, веки опадают, расплывается овал лица, оно приобретает унылое брюзгливое выражение… Обычно так старятся тяжелые полные лица с жирной и пористой кожей.

Что делать? При этом типе старения тоже нужен массаж. Он возвращает мышцам лица тонус, кожа подбирается и подтягивается. Показаны все виды лифтинга – миостимуляция, ультразвуковое воздействие, вакуумный массаж. Еще одно мощное средство – моделирующие маски. Они великолепно помогают вернуть на место поползшую вниз кожу.

Самая известная и доступная – парафиновая маска. Косметолог сначала руками придаст форму лицу, а потом «закрепит» его разогретым до 55°С парафином. При остывании он сжимается, создавая эффект пресса: улучшается кровообращение, уходит жидкость, исчезает одутловатость. Курс из десяти парафиновых масок до определенной степени позволяет восстановить овал лица.

Именно с таким типом лица в определенном возрасте стоит задуматься о пластической операции. С нависанием кожи верхних век и жировыми грыжами можно справиться только при помощи блефаропластики.

Тип №4. Все сразу

При комбинированном типе на лице можно увидеть все симптомы старения: отеки, морщины, к уголкам рта сползают печальные складки…

Что делать? Помимо всех вышеназванных процедур, полезными могут стать инъекции ботулотоксина. Они расслабят мускулатуру и зафиксируют мышцы, в результате морщины несколько разгладятся.

Есть возможность вновь сделать лицо округлым и заполнить морщины с помощью искусственных наполнителей. Прежде всего, к ним относятся коллаген и медленно рассасывающиеся формы гиалуроновой кислоты. Введенный под кожу гель Рестилайн сохраняется около полугода. Со временем он полностью рассасываются, но до этого создает нужный эффект.

Наконец, появились комбинированные препараты, когда на гранулу какого-нибудь полимера нанесена та же гиалуроновая кислота. Такие средства не только восполняют объем кожи, но и улучшают состояние тканей. С течением времени они не удаляются из организма, а ферментируются. Поэтому важно четко помнить, что и когда вам уже вводили.

Как развлечь ребенка на даче?



Летом родителям маленьких почемучек приходится особенно трудно. Ведь количество вопросов растет в геометрической прогрессии: почему на деревьях листья зеленые, как пьют растения, как извергаются вулканы, и так до бесконечности. Ответить на них помогут элементарные опыты, которые не потребуют специального оснащения: материал для них всегда под рукой (а порой – и под ногой).

Наши летние эксперименты настолько просты, что доступны даже дошкольникам, и смогут разнообразить привычную дачную жизнь и дадут почву для размышлений. Ведь когда постигаешь законы природы на собственном опыте – они становятся ближе и понятнее.

ПОЧЕМУ ЛИСТЬЯ ЗЕЛЕНЫЕ?

Классический вопрос начинающего биолога. И в самом деле – почему летом они зеленые, а осенью – желтые?

Потребуется:

- кусочек фольги;
- скотч;
- разведенный спирт;
- стакан с тонкими стенками.

Что делать?

К живому, необорванному листку любого растения приложить кусочек фольги, его можно вырезать в виде звездочки или кружка. Чтобы фольгу не унесло ветром, прикрепите ее полоской скотча. Через неделю можно увидеть результат: «фотографию» на зеленом листочке. В том месте, где была фольга и куда, соответственно, не поступал свет, лист станет желтым.

Расскажите ребенку, что растения используют солнечный свет, чтобы из него «готовить» себе пищу. В листьях есть особое зеленое вещество, которое называется хлорофиллом. Он улавливает солнечную энергию. Когда наступает осень, света становится мало, и без него листья не могут «приготовить» себе пищу, они становятся желтыми, и листья опадают, потому что не могут прокормить себя.

«А можно этот хлорофилл увидеть?», – не дает покоя любознательное чадо. Можно!

Что делать?

Для этого нужно положить зеленый листок в стакан с тонкими стенками и залить разведенным спиртом. Затем вскипятить в миске воду и осторожно опустить в нее этот стакан – получится что-то вроде водяной бани. Через некоторое время пинцетом достаем листок. Перед нами удивительное превращение – лист обесцветился, а спирт стал изумрудно-зеленого цвета, потому что в нем растворился хлорофилл – зеленый пигмент растения.

Кстати, если проводить этот опыт со съедобным растением (салатом, например, или шпинатом), то в результате получится натуральный пищевой краситель – его можно использовать для подкраски крема или соуса. Процесс можно ускорить, если сначала измельчить листья, а стакан время от времени встряхивать.

КАК ПЬЮТ РАСТЕНИЯ?

Возможно, ребенок уже сталкивался с тем, что срезанные цветы, которые забыли поставить в воду, вянут очень быстро – значит, для питания им нужна вода. Но подтвердить эту идею поможет красивый опыт.

Потребуется:

- разноцветные чернила (красные, синие, зеленые);
- несколько обычных стаканов (по числу цветов);
- несколько белых гвоздик или стеблей сельдерея.

Что делать?

В каждый стакан нужно налить чернила одного цвета, примерно на два сантиметра от донышка. Добавить столько же воды. Цветы или стебли сельдерея следует подрезать до такой длины, чтобы они смогли устойчиво стоять в стакане. Теперь оставляем нашу икебану на четыре часа. Что произошло? Как всегда, чудо: цветы стали разноцветными. Если к ним приглядеться, то можно увидеть тонкие прожилки: цветная вода их окрасила, поэтому они стали видны. Именно по ним вода, поднимаясь по стеблю, бежит к лепесткам.

Если вместо цветов вы использовали стебель сельдерея, можно сделать срез стебля бритвой или острым ножом. На срезе будут видны цветные точки – они обозначают капилляры – тончайшие трубочки, по которым вода поднимается снизу вверх.

Особо нетерпеливым рекомендуем в самом начале опыта, когда цветок уже будет стоять в цветной воде, аккуратно срезать его под водой. Вода в этом случае будет подниматься гораздо быстрее. Этому тоже есть вполне научное объяснение. Ведь когда мы обрезаем стебли на воздухе, на месте среза моментально образуются воздушные подушки, которые препятствуют проникновению воды. Именно поэтому опытные цветоводы всегда советуют обрезать стебли букета только под водой.

ОТКУДА ДУЕТ ВЕТЕР?

Ответ «С запада» или «С юго-востока», вряд ли удовлетворит начинающего исследователя. Самое время научить его определять направление ветра.

Потребуется:

- карандаш с ластиком на конце;
- пластмассовый стаканчик, например, из-под йогурта;
- соломинка для коктейля;
- булавка с головкой.

Что делать?

Взять стаканчик из-под йогурта, проделать в центре отверстие и вставить в него карандаш, чтобы ластик оказался наверху, а острие карандаша – внутри стаканчика.

На каждом конце соломинки для коктейля сделать два надреза длиной в один сантиметр. В каждый из них вставить по небольшому треугольнику, вырезанному из картона. Углы треугольников должны быть направлены в одну сторону – чтобы получилась стрелка для нашего флюгера.

Теперь надо ровно посередине проткнуть соломинку-стрелку булавкой и наколоть ее на ластик карандаша. Покрутите в разные стороны, чтобы убедиться, что она легко вращается. Основание флюгера (стаканчик) закрепляется с помощью пластилина на картонном квадрате. Пластилина не нужно жалеть, флюгер должен быть устойчивым.

Выносим конструкцию на открытую дачную веранду или на балкон и, чтобы ее не унесло ветром, кладем на уголки картонного квадрата по камню. Теперь осталось флюгер сориентировать. Конечно, хорошо бы это сделать по компасу. Но если в дачном хозяйстве его не оказалось, встаем часов в 6-7 утра и смотрим, где солнце, в смысле, где восток. С этой стороны пишем на картонке букву В, с противоположной – З, сверху – С, снизу – Ю. Отныне флюгер исправно будет показывать вам направление ветра.

Если ребенок уже умеет писать, он сможет вести настоящий дневник наблюдений – записывая каждый день направление и силу ветра (слабый, умеренный, сильный).

ЧТО ТАКОЕ ВУЛКАН?

Этот вопрос не давал покоя сыну моей приятельницы после того, как он увидел картину «Последний день Помпеи». Конечно, можно рассказать о том, что вулкан формируется в земной коре над магмой. Когда горячие газы давят на нее, магма выталкивается наверх, расплавляя по пути горные породы и со взрывом извергается на поверхность. Но все эти объяснения не очень понятны ребенку. Гораздо нагляднее будет действующая (и при этом абсолютно безопасная) модель вулкана, которую можно установить, например, в песочнице.

Потребуется:

- пластилин;
- питьевая сода (гидрокарбонат натрия) – одна столовая ложка;
- уксус 3-9% – 40-50 мл;
- несколько капель красного пищевого красителя (можно заменить свекольным соком);
- жидкость для мытья посуды – одна столовая ложка.

Что делать?

Для начала слепить полый усеченный конус. Разделить имеющийся пластилин пополам: одну половину раскатать в круглый блин, а другую – в прямоугольник, из которого свернуть потом конус с небольшим отверстием сверху и соединить его нижнюю часть с «блином», аккуратно защепив по кругу, чтобы не осталось ни одной щелочки. Чтобы убедиться в герметичности, надо налить через верхнюю дырочку воду (потом ее, конечно, нужно вылить). Объем конуса не должен быть очень большим – достаточно 100-150 мл.

Приготовить «лаву»: смешать жидкость для мытья посуды, сухую соду и краситель, залить все это в «жерло вулкана». Теперь добавить туда же уксус. В результате начнется бурная реакция с выделением углекислого газа – о, чудо: и из жерла вулкана повалит бурлящая пена.

Заодно можно рассказать ребенку о том, что такая модель применяется в весьма мирных целях – например, на кухне, когда мама замешивает тесто. При соединении кислоты со щелочью образуется углекислый газ – он-то и делает тесто пышным, образуя в нем пузырьки и воздушные дорожки. И делают это его старые знакомые – сода и уксус.

Как видите – ничего сложного! А сколько радости, совместного творчества и открытий…

Подготовила
Светлана СЕНИНА

Не жалей живота своего!

домашний комплекс упражнений

Существуют специально разработанные комплексы несложных упражнений, выполняя которые вполне можно добиться хороших результатов, в частности, того, чтобы живот стал плоским.

Выполняя любое упражнение, надо твердо знать, что, для чего и как делать. Поэтому предлагаем несколько советов и рекомендаций. Перед тем, как выполнить комплекс упражнений, сделайте небольшую разминку. Это могут быть прыжки со скакалкой, танцы под музыку и т.д.

Не используйте отягощения. Они формируют объемные мышцы, а объемный пресс вряд ли является вашей целью.

Во время упражнений пресс держите в постоянном напряжении. Внимательно следите за техникой выполнения. Результат будет лучше, если сделать упражнение 20 раз правильно, чем 50 раз, но спустя рукава.

Тренируйтесь интенсивно. Некоторые тренеры советуют щадить себя, уверяя, что можно заниматься вполсилы. Безусловно, можно, если вы тренируетесь для развлечения, но если вы хотите получить результат, то нужно выкладываться.

Если раньше вы никогда не тренировались или приступаете к тренировкам после длительного перерыва, начинайте заниматься постепенно, с одного подхода (рекомендуемое количество раз, которое надо сделать упражнение без перерыва), и постепенно доводите до четырех.

Следите за дыханием! На выдохе напрягайте мышцы пресса и как можно глубже втягивайте в себя переднюю стенку живота, одновременно расслабляя ребра так, чтобы они опустились вниз. Когда делаете вдох, старайтесь не расслаблять мышцы пресса. Брюшная стенка должна оставаться втянутой. Живот раздувается в основном в стороны и вверх.

Пресс надо тренировать – минимум три раза в неделю, максимум – каждый день.

Как показала практика, самый лучший метод тренировки пресса – это гигантский сет, когда несколько упражнений делаются одно за другим, без остановки. После каждого гигантского сета можно отдохнуть одну минуту. Упражнения рекомендуется выполнять в быстром темпе и с максимальным числом повторений. В конце этого «марафона» пресс должен просто гореть. Но к гигантскому сету нужно приходить постепенно, понемногу увеличивая интенсивность занятий.

При выполнении упражнений необходимо постоянно концентрироваться на своих ощущениях, на состоянии живота, мышцы которого должны напрягаться.

Не ешьте за 1 час до и после упражнений.

Перед выполнением упражнений необходимо сделать растяжку мышц.

Растяжка 1

Вдох – максимально округлите живот. Выдох – передняя стенка живота движется к позвоночнику. Зафиксируйте это положение на несколько секунд. Сделайте 4-5 подходов по 10 раз.

Растяжка 2

Лягте на живот. Максимально прогнитесь назад и зафиксируйте себя в таком положении на несколько секунд. Сделайте 4-5 подходов по 10 раз.

Теперь можно приступать к упражнениям.

Упражнение 1

1. Исходное положение: ноги вместе. Приседая, сильно отведите назад ягодицы, наклоните корпус и положите руки на середину бедра. Сделайте вдох и округлите живот, надув его «шариком».

2. Распрямляясь, поднимите руки вверх и разведите их латинской буквой V. При этом надо максимально выпрямить спину, сделать выдох и втянуть живот. Это, так называемое, «дыхание животом». С выдохом втягиваем переднюю стенку живота.

3. Затем медленно вдыхаем через нос, расслабляя диафрагму. Живот выпячивается вперед. При этом нижняя часть живота наполняется воздухом.

4. Выдох – передняя стенка живота максимально втягивается внутрь, заставляя воздух выходить через нос.

При дыхании животом только нижняя часть легких наполняется воздухом и живот выполняет волнообразное движение. Грудь при этом остается неподвижной. Выполнять 16 раз.

Внимание! Не отрывайте пятки от пола и обязательно следите за дыханием!

При выполнении этого упражнения необходимо прочувствовать движение передней стенки живота к позвоночнику при дыхании, что является основным моментом этого упражнении.

Упражнение 2

1. Исходное положение: лежа на спине, руки сцеплены за головой.

2. На выдохе поднимаем лопатки и сгибаем ноги, подтягиваем колени к груди, а пятки к ягодицам. Обязательно втягивайте живот.

3. Затем разведите ноги – левую выпрямите, но оставьте на весу, а колено правой ноги тяните к противоположному локтю. При полукруговой смене ног, сделайте короткий вдох, но, опять-таки, концентрируйтесь на выдохе и касании локтем колена.

Упражнение выполняется до тех пор, пока хватает сил.

Упражнение 3

1. Исходное положение: лягте на бок, ноги чуть согнуты. Плечо, находящееся на полу, положите чуть впереди себя.

2. Если вы лежите на левом боку, немного «закрутите» корпус вокруг собственной оси вправо. На счет «раз» – потянитесь руками к пяткам, оторвав при этом колени и лопатки. Удерживайте позу от 30 секунд до минуты.

3. Затем сделайте растяжку для косых мышц живота, образующих боковые стенки брюшной полости, перебросив колени в одну сторону, а руки - в другую, закрутив, таким образом, корпус в противоположном направлении.

4. Повторите всю последовательность упражнения в исходном положении лежа на правом боку.

Упражнение 4

1. Исходное положение: лежа на спине, ноги чуть согнуты и расставлены на ширину плеч. Руки – вдоль тела, поясница прижата к полу.

2. На выдохе как можно сильнее втяните живот, а таз максимально поднимите в направлении потолка. Достигнув самой верхней точки удерживайте позу в течение 30 секунд.

3. Подключите к работе и косые мышцы, в течение 15 секунд выпрямляя то одну ногу, то другую.

Выполняя эти движения, постарайтесь максимально исключить работу ягодиц.

Упражнение 5

1. Исходное положение: лягте на спину, колени подтяните к груди. Разведите руки в сторону, ладони прижмите к полу.

2. На счет «раз» немного приподнимите ягодицы и перенесите бедра в сторону, удерживая колени вместе. Не опускайте колени на пол! Дышите ровно и не отрывайте плечи от пола.

3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другом направлении.

Упражнение 6

1. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы стоят на полу. 2. Потянитесь руками вперед, оторвите плечи от пола. Вдох делается в положении лежа, выдох – сидя. Можно усложнить это упражнение, задержавшись в таком положении.

Основная ошибка при выполнении этого упражнения заключается в напряжении мышц шеи вместо мышц пресса, поэтому постарайтесь не двигать головой вперед-назад.



Упражнение 7

1. Исходное положение: лежа на спине, руки расположены вдоль туловища, ноги подняты и согнуты в коленях (или выпрямлены вверх, как более сложный вариант).

2. Приподнимите таз так, как будто вы собираетесь сделать стойку на лопатках, но не высоко. Руки при этом остаются на полу, однако опираться на них надо как можно меньше.

Основная ошибка заключается в подмахивании ногами для создания инерции. Надо поднимать таз только за счет мышц брюшного пресса.

Упражнение 8

Выполняется на кровати или скамейке.

1. Исходное положение: сядьте на край кровати, потом лягте на спину, руки – за голову. Согнутые в коленях ноги подтяните к животу.

2. Потом выпрямите ноги, чтобы тело вытянулось в струну. Затем снова подтяните ноги. Колени можно разводить.

Это упражнение хорошо прорабатывает нижнюю часть пресса.

Сам себе астролог

ВОСТОЧНЫЕ СЕКРЕТЫ АМУРА – 2

Природа разделила мир на небо и землю, люди – на черное и белое, а восточная философия – на инь и ян. Поэтому и китайский гороскоп с одинаковым интересом изучает и анализирует как женщин, так и мужчин, раскрывая зодиакальные секреты одних ради других. В прошлом номере «ЗГ» рассказала о восточном взгляде на женщин. Сегодня, милые дамы, речь пойдет о ваших мечтах и надеждах, страданиях и наказаниях… Словом, о мужчинах.



Китайский гороскоп разделил мужчин на четыре типа по таким характеристикам, как жизненные принципы, отношение к работе и женщинам. Используя эти знания, можно не только понять, подходит ли вам ваш избранник, но и оценить перспективность любовных отношений.

Можно и без белого коня, лишь бы рыцарь!

Мужчины, объединенные в «рыцарей» – бесстрашные, целеустремленные максималисты, родившиеся в годы **Петуха, Змеи и Быка**. Это весьма романтичные натуры, но их мужской романтизм порой не знает оглядки – им свойственно отдаваться эмоциям целиком и до последней капли.

Общаться с «петушками», «змейками» и «бычками» – истинное удовольствие, невзирая на цели общения. Коммуникабельность, живость ума, оригинальный взгляд на вещи, стремление всегда прийти к консенсусу – их характерные качества. Они обычно надёжные друзья, галантные поклонники и верные возлюбленные. Подруги часто завидуют девушкам, которые встречаются с такими парнями. А вот «играть в семью» с ними не совсем просто. Дело в том, что мужчины, рожденные в эти годы, не могут мириться с условностями и жизненными перипетиями. Любимая супружеская претензия таким «рыцарям»: «По земле ходить нужно!».

Мужчины-рыцари: Александр Македонский, Наполеон, Мао Цзе Дун, Сергей Михалков, А. Линкольн, К. Ворошилов.

Царь. Очень приятно! Царь.

В типе «властителей и управленцев» китайский гороскоп объединил мужчин, появившихся на свет в годы **Лошади, Тигра и Собаки**. Это лидеры во всем, привыкшие к «порабощению» всех и вся. Причем, нельзя сказать, что это эгоистичные и самодовольные позеры с необоснованными царскими замашками. Властолюбие явно не портит этих мужчин, а подчиняться им многие согласны абсолютно добровольно.

В любви «тигры», «кони» и «собаки» сложны и противоречивы, ибо в этой тонкой чувственной сфере им некомфортно, они ощущают там неуверенность и это причиняет им страдания. Поэтому их избранница должна обладать невообразимым чутьем и развитым чувством такта, – именно такой девушке представители «властительного» типа будут благодарны всю жизнь и ответят верностью и нежностью.

Мужчины-лидеры: Карл Великий, Теодор Рузвельт, Уинстон Черчилль, Шарль де Голль, Максимилиан Робеспьер, Иван Грозный, Владимир Ленин, Леонид Брежнев.

Свободный художник дядюшка Мерлуш

Вот уж кого трудно анализировать и предсказывать, так это мужчин, рожденных в годы **Крысы, Обезьяны и Дракона**. Эти в полном смысле творческие личности абсолютно не похожи друг на друга, что и объединяет их. Они всё делают в жизни не так, как другие, предпочитая определять свою дорогу исключительно самостоятельно.

У таких мужчин часто много недругов, но это не останавливает их, а лишь прибавляет энтузиазма. Они даже могут ради развлечения делать что-нибудь назло своим врагам, и убить на эти глупости целый день, а потом просто потерять к этому интерес и заняться чем-то другим. Такая жизненная философия порой приводит в замешательство их близких людей, но чудакам и людям с тонкой психической организацией, как известно, многое прощается.

Сказать, что «крыс», «обезьян» и «драконов» любят женщины, – это ничего не сказать. Они пользуются бешеной популярностью прекрасной половины человечества. Эти мужчины – страстные любовники, способные нежно и словно незаметно привязать к себе любую, даже требовательную даму. Однако мужчины этого типа не живут в постоянстве и однообразии, так что ждать от них преданности до последних дней не стоит – они улетят с первым весенним ветерком.

Мужчины-творцы: Петр I, Байрон, Антуан де Сент-Экзюпери, Антон Чехов, Григорий Распутин, Леонардо Да Винчи, Эммануил Кант, Жан-Жак Руссо.

Ах, мальчик-красавчик!

Главная характеристика мужчин данного типа, естественно, – красота. Собственная аккуратная и ухоженная внешность – самое важное для тех, кто родился в годы **Кота, Кабана и Козы.** Это может показаться противоестественным, но внешний вид этих людей действительно сеет повсюду гармонию.

Они красивы и спокойны, уверенны в себе и могут обольстить кого пожелают. С первого взгляда производят впечатление идеальных мужчин, чем часто пользуются. А вот свои недостатки умеют прятать так тщательно, что найти их удается довольно поздно (например, когда уже подано заявление в ЗАГС, заказан ресторан для празднества и разосланы приглашения многочисленным друзьям и родственникам).

Мужчинам со смазливой мордашкой и эффектной прической полезно больше и чаще брать на себя ответственность. Будь то отношения или бизнес, – изнеженным и часто избалованным красавцам не хватает силы воли, терпения и решительности. Поэтому, если на роль ловеласа они и подходят, то быть руководителем компании или отцом большого семейства у них получается с трудом. Единственное, что может им помочь, – это сильное и глубокое чувство. Так что, как обычно, всё в руках женщин!

Мужчины-красавцы: Ален Делон, Марчелло Мастроянни, Александр Пушкин, Михаил Булгаков, Святослав Рихтер, Оноре де Бальзак, Рональд Рейган, Эрнест Хемингуэй.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Психологические версии

Чтобы быть таинственной, нужно родиться в субботу

Ученые считают, что любовные качества человека во многом определяются тем, в какой день недели он родился.

Женщины, родившиеся в понедельник, мечтательны, ранимы, привязчивы. Мужчины способны тонко чувствовать и полны фантазий.

Вторник: женщины безгранично великодушны, но всегда стремятся к определенной степени независимости, а мужчины очень склонны к смене впечатлений и развлечениям.

Мальчики, родившиеся в среду, вырастают надежными джентльменами, а девочки, став взрослыми, стремятся к определенности в отношениях и хотят постоянного подтверждения чувств.

Женщины, родившиеся в четверг, свободолюбивы и ветрены, а мужчины просто склонны к донжуанству.

Пятница: женщины отличаются крайней романтичностью, а мужчины очень артистичны, переполнены шармом и нежностью.

Женщины, чей день рождения пришелся на субботу, полны таинственности, а мужчины тяготеют к индивидуализму.

Воскресенье: женщины импульсивны и страстны, а мужчины любвеобильны, но любят много не по делу говорить.

Дамы, сознайтесь, мы привыкли относиться к страховому полису, хранящемуся в наших автодокументах, как к простой бумажке, которая и нужна-то лишь для навязчивого сотрудника ДПС…

Скажу вам по секрету: если вы использовали свою страховку только для того, чтобы ее критическим оком оценил при проверке документов гаишник, то вы – счастливая автолюбительница. Пользуясь принципом – знание делает человека более защищенным, – стоит рассказать автоледи о некоторых тонкостях автострахования.

АвтоСТРАХи, или Страховая бдительность

Внимательно читайте договор!

Этот призыв нужно воспринимать буквально. Даже при том, что при подписании девушкам многое должны объяснить страховщики, бывают случаи, когда для нее оказывается полной неожиданностью, к примеру, такой немаловажный факт, как необходимость хранения автомобиля на охраняемой парковке в ночное время суток (которое, кстати, разными страховыми компаниями определяется по-разному – где-то с 23.00, где-то – с 0.00).

Не так проста страховка, как говорит страховой агент.

Договор обязательного автострахования можно заключать не только в офисах 6 белорусских компаний, которые на сегодняшний день обладают правом на оформление соответствующих полисов, но и у «уличных» страховщиков, работающих в местах регистрации автомобилей. Главное, милые дамы, не терять бдительность – попросить такого страхового агента показать его удостоверение и разрешение (доверенность) на проведение подобного рода сделок.

Коварный страховой случай.

Даже если вы внимательно читали правила дорожного движения и с особым рвением заучивали наизусть различные формулировки, как только вы попадаете в ДТП, все знания словно выветриваются. Если, скажем, в пути вам повредил лобовое стекло камень, вылетевший из-под колеса впереди идущего транспортного средства, то, что бы там ни говорили сотрудники ГАИ, это именно ДТП, ведь причинение ущерба напрямую связано с движением. Поэтому если вам отказываются выдавать справку, настаивая на том, что ваш случай не ДТП, требуйте у работника ДПС хотя бы справку о том, автомобиль просто получил повреждения, которые зарегистрированы в ГАИ.

Кому звонить?

Казалось бы, все проблемы с автомобилем должна решать какая-то одна инстанция. Но как в техобслуживании, так и при разбирательствах по факту ДТП либо иных происшествий наблюдается полное разнообразие служб, отвечающих за разные участки работ. Полезно знать, куда и по какому поводу обращаться: если ваше авто угнали, нужно звонить участковому милиции, если произошел пожар, самовозгорание, взрыв – в органы пожарной инспекции, стихийные бедствия (наводнение, ураган, град) – в органы министерства по чрезвычайным ситуациям, повреждение транспортного средства предметами, элементами зданий и сооружений – в органы ЖЭУ, РЭУ.

Автомобилистка Огонек



«Зеленая карта» обязательна!

Для содействия беспрепятственному передвижению средств автотранспорта через границы, а также для получения возмещения пострадавшими в ДТП с участием въехавших в страну автомобилей еще в 50-х годах европейцы создали «Зеленую карту» (ЗК). Первые полисы обязательных автостраховок были зеленого цвета – отсюда и название.

К настоящему времени число стран-участников этой страховой системы увеличилось с 13 до 44. Сейчас ЗК поддерживают практически все европейские, а также ряд средиземноморских и североафриканских государств.

Действует документ исключительно в случае ДТП и служит для того, чтобы покрыть расходы лица, которому нанесен материальный, физический и моральный ущерб. Бессильной она окажется в случае (если это будет доказано, конечно) ваших преднамеренных или злоумышленных поступков. «Зеленая карта» не спасает ни при стихийных бедствиях, ни при пожарах, ни при начале ведения военных действий.

В настоящее время «Зеленая карта» является обязательным условием для въезда иностранных граждан на автомобилях на территорию стран, входящих в эту систему. Минимальный срок действия ЗК – 15 дней. Если вам предлагают приобрести этот документ на срок 1, 3, 5 дней, то стоит поостеречься, так как, скорее всего, это «липа» (за исключением «Балтик Пул», которая действует в Литве). Кстати, отечественные страховые компании не предлагают собственную ЗК – они продают «изделие» зарубежного производства, то есть выступают в роли посредника.

Франшиза бьет по карману

Под франшизой все страховщики понимают часть убытков, не подлежащую возмещению. Иными словами, это та часть вреда, которую вам придется возместить из собственного кармана, если произойдет непредвиденное. В мире страхования существует обратно пропорциональная связь между стоимостью страховки и размером франшизы. Чем ниже стоимость застрахованного объекта и, соответственно, стоимость страховки, тем больше размер франшизы. Страховщики Украины нередко устанавливают размер франшизы на случай угона в зависимости от типа авто. Согласно этому документу, она определяется в таких размерах: 5,0% – для легковых автомобилей, микроавтобусов и мотоциклов производства СНГ; 10,0% – для легковых автомобилей, микроавтобусов и мотоциклов иностранного производства; 15,0% – для ВАЗ-2108, 2109, 2110 и джипов иностранного производства.

Цена на «автогражданку»

Обязательное автострахование гражданской ответственности действует сегодня и на территории 45 штатов США. Причем в 5 из них наличие такой страховки необязательно, в остальных же законодательством предусмотрено наличие хотя бы минимального страхового пакета. Стоит он в зависимости от места проживания водителя от 500 до 1000 долларов в год. Тарифы на автострахование в этой стране неподконтрольны государству и чаще всего определяются самими страховыми компаниями.

В Германии владелец автомобиля гольф-класса, который в течение трех лет не попадал в ДТП, платит за полис 1000-1200 евро в год.

Лимит ответственности

В Восточной Европе к его определению каждая страна подходит по-своему. В Чехии, Словакии и Венгрии полис страхования автогражданской ответственности там всегда и полностью покрывает причиненный третьим лицам ущерб. В Польше, Хорватии и Словении минимальное покрытие сопоставимо с реальной стоимостью послеаварийного ремонта автомобиля и ценой медицинских услуг. Покрытия убытков частных лиц в странах «Зеленой карты» неограничены в Бельгии, Франции, Ирландии, Люксембурге, Соединенном Королевстве, Финляндии, Норвегии. Поэтому, даже если нанесенный вами ущерб другому автомобилю или его владельцу будет совершенно астрономическим, страховая фирма его возместит и вам не придется расплачиваться.

Сел за руль – отправь SMS

В Израиле предусмотрена страховка автомобиля для молодых водителей до 24-х лет с любым водительским стажем. Среди ее преимуществ стоит отметить: авария, совершенная молодым водителем, не повлияет на стаж безаварийности основной страховки родителей. Правда, эта страховка действует по часам: садясь за руль, водитель должен послать SMS о выезде, по окончанию движения – о приезде. Ну а если забыл позвонить, тогда – проблемы...

На дорогах Испании

В этой стране начала работу система, позволяющая определить наличие обязательной страховки автомобилей при помощи радара. Устройство, установленное на патрульной машине, считывает номера автомобилей и по банку данных определяет, имеется ли у них страховой полис. В случае отсутствия страховки автомобиль отправляют на штрафную стоянку.

Рекомендации для дилетантов

Если с вами все-таки произошел так называемый страховой случай, то…

Никогда не отдавайте оригинал «Зеленой карты» кому бы то ни было, иначе все ваши объяснения и доказательства останутся только разговорами.

Перед поездкой сделайте несколько ксерокопий ЗК, чтобы при необходимости одну из них безболезненно отдать. Если же с копией не получилось – занесите в протокол номер вашей карты или попросите об этом полицейского.

Обязательно запишите координаты второго участника ДТП и номер его «Зеленой карты».

При составлении протокола о ДТП рядом со своей подписью рекомендуется написать «Языка не знаю» или «Язык не понимаю», даже если вы уверены, что вашего словарного запаса может вполне хватить для этой ситуации.

Обязательно требуйте копию протокола. Собирайте все бумаги и храните их. Иначе может случиться, что из-за какой-нибудь формальности вас не выпустят из страны, где произошло ДТП, до полного выяснения обстоятельств.

Автомобилистка Ветерок

Вам и Вашим близким

Противорадикулитные бандажи БПЭ - «Тривес»

Предлагаем противорадикулитные бандажи разной высоты, жесткости и степени фиксации, которые применяются совместно с физиотерапией, массажем, мануальной терапией, лечебной физической культурой, ограничительным режимом, медикаментозной терапией.

Они обеспечивают:
- фиксацию грудопоясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника различной степени;
- уменьшение травматизации корешков спинномозговых нервов;
- снижение нагрузки на межпозвонковые диски и позвонки;
- нормализацию мышечного тонуса;
- согревающий эффект.

Применяются:
- в остром периоде заболевания постоянно до исчезновения болевого синдрома;
- в периоде ремиссии заболевания в соответствии с рекомендациями врача;
- при значительных физических динамических и статических нагрузках.









Модельный ряд представлен:
Бандажи профилактические, наиболее легкие: модели **Т-51**, **Т-52**. Рекомендованы к использованию только с целью профилактики повреждений поясничного отдела при физических нагрузках. Высота 21 см., снабжены 4 (Т-51) и 6(Т-52) ребрами жесткости.
Бандажи усиленной фиксации: **Т-54** и **Т-55** за счет большей их высоты – 25 см, снабжены 4 (Т-54) и 6 (Т-55) ребрами жесткости.
Бандажи повышенной износостойкости серии «Элит»: **Т-58** и **Т-59**. Высота – 24 см, снабжены 4 (Т-58) и 6 (Т-59) усиленными ребрами жесткости.

Противорадикулитный усиленный бандаж полужесткой упругой фиксации: модель Т-53.

Вариант изделия и режим использования определяется врачом.

Противорадикулитные бандажи зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег.уд. МЗ РБ № ИМ-7.6977 до 31.03.2011

Дородовые и послеродовые бандажи

Модель Т-11, Модель Т-12 Модель Т-13 дородовый облегченный из сетчатого материала, дородовый с мягкой панелью, дородовый классический







Бандажи дородовые Модели Т-11, Т-12, Т-13, Т-16 «Элит»

Выполняют эластичную поддержку живота, имеют специальную форму – сужаются спереди для удобного расположения под животом и расширяются сзади для поддержки позвоночника.



Применяются с 20-22-й недели беременности до ее окончания. Носятся постоянно, кроме периода сна. Одеваются на нижнее белье в положении лежа на спине оборачиванием вокруг талии с расположением узкой части под животом и широкой на пояснице. Дополнительная фиксация достигается двумя эластичными боковыми стяжками.



Бандажи послеродовые Модели: Т-21 высотой 15 см, Т-22 высотой 20 см

Применяются в послеродовом периоде до 2 месяцев и более. Носятся постоянно, кроме периода сна. Одеваются на нижнее белье в положении лежа на спине оборачиванием вокруг талии. Дополнительная фиксация достигается дополнительной эластичной стяжкой.

Все бандажи изготовлены из современных прочных гипоаллергенных материалов, обеспечивающих воздухообмен. Удобны в носке и уходе, незаметны под одеждой.

Бандажи зарегистрированы и разрешены к применению на территории Республики Беларусь. Рег. уд. МЗ РБ № ИМ-7.6977, действительно до 31.03.2011

Перед применением противорадикулитных, дородовых и послеродовых бандажей необходимо ознакомиться с руководством по их эксплуатации и проконсультироваться с врачом

По вопросам приобретения обращайтесь:
г. Минск – аптеки «Медтехника»,
ООО «Денвит», тел. 8 (017) 334-23-08
г. Брест – б-р Шевченко, д.6, офис 203,
тел. город. 25-98-21, 792-62-47 (МТС),
924-70-08 (Velcom).
г. Гомель – ул. 30 лет БССР, д.1, оф.204 ортопедический салон «Гален», тел. город. 41-90-05.
г. Молодечно – ул. Волынца, 12, офис 7,
тел. город. 7-42-81, 643-48-20 (Velcom).

Целебный смех

Появились в продаже сотовые телефоны с автоответчиком отечественного производства. На традиционный вопрос пользователя "Ты где?" автоответчик всегда отвечает в рифму.

***

Давно известно, что 20% людей делают 80% работы. Недавно выяснилось, что 80% людей считают, что они входят в эти 20%.

***

Вот интересно, зачем автор фразы «целоваться с курящей девушкой, все равно, что лизать пепельницу» лизал пепельницу?

***

Общаются две кошки:
- И когда он обещал на тебе жениться?
- В марте.
- В марте они все обещают.

* * *

«Плейбой» планирует начать выпуск нового журнала для женатых мужчин.

Каждый месяц на обложке будет одна и та же женщина.

* * *

Новость дня: «В роддоме номер 3 произошел взрыв парового котла. В результате взрыва ранено 5 человек, погибло 2 и родилось 140».

Офис. Девять вечера. Два измученных бухгалтера готовят годовой отчет. Один отрывается от монитора и спрашивает другого:
- Слушай, а сколько месяцев в году?
- Десять. Без НДС.

***

- Сколько человек работает в вашей фирме?
- Ну, максимум половина.

***

- Почему вы не спасли жену, когда она тонула?
- А я что, знал, что она тонет? Орала, как обычно...

***

Новоиспеченный папаша со своим другом пришел в роддом.

Вокруг медсестры с детьми бегают.

Идут друзья, лицами по сторонам вертят. Друг папаше:
- Какие же все они хорошенькие в этом возрасте!!!
- Ага, особенно в этих беленьких халатиках.



***

Почему вы своему песику дали такое странное имя - Козёл?
- А мне нравится звать его на улице и наблюдать, как все мужики оборачиваются!

***

У мужика отбирают абонемент в бассейн.
- За что?
- Ну, Вы же писаете в бассейн!
- Ну, так все же писают!
- Да, но с вышки только Вы один!!

***

Только женщина может одновременно утверждать, что ты - порядочная сволочь и настаивать на том, чтобы ты женился на ней как порядочный человек.

***

Парадокс..

Чем больше лысеешь, тем сильнее заметно, когда ты не причесан..

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 10 (170)
29 мая 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»
Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 23.05.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) г. Минск, ул.Холмогорская, 59а

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в мае – 5 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА